

家で作る簡単果物チーズ

熊本県立八代農業高等学校 食品科学科 3年 藤本 百花

【1】はじめに

チーズには発酵して作られているものと発酵をせず作られているものがある。チーズが好きな私は、自分で簡単に作ることができないかと思い、この研究を考えた。

また、市販されているチーズにはチーズの種類が違うものはあれどフルーツなどが入ったチーズは見かけないと思い、チーズにフルーツを組み合わせて自家製チーズを作り料理やお菓子作りに使えるのではないかと考え、チーズの作り方をインターネットや本で調べた。その中で簡単に作ることのできる発酵させないクリームチーズを作って研究を進めていこうと考えた。

【2】材料・方法

○使用した道具

・鍋 ・ザル ・ヘラ ・お玉
・泡立て器 ・ミキサー ・計量スプーン
・キッチンペーパー

○チーズの作り方(クリームチーズ)

《材料》

・牛乳 1L ・酢 35g
・塩 小さじ1/3 ・レモン汁 小さじ1/2

- 1.牛乳と酢を鍋に入れ中火で加熱する。
- 2.底が焦げないようにおぼろ状態になるまで混ぜる。
(50度～60度でおぼろ状態になるので温めすぎないようにする)
- 3.ボウルにざるを置きキッチンペーパーを敷いたものに2でできたものをお玉でゆっくり注ぎ、こす。
- 4.牛乳から水分(ホエー)が落ちてくる。ある程度の水分が取れたらラップを掛け、冷蔵庫で更に一晩水を切る。
- 5.水分が抜けきった牛乳をボウルに移し、塩を加え混ぜます。混ぜるとカッテージチーズ状になる。
- 6.泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。滑らかになったら、レモン汁で味を調整し出来上がり。

*残ったホエーは栄養素が入っているのでドリンクや料理に活用できます。



◎方法1

《材料》

・ブルーベリー ・ストロベリー
・グラニュー糖 ・レモン汁

1. 果物を洗ってヘタを取る。
- 2.耐熱ボウルに果物とグラニュー糖を入れ軽く混ぜる。
- 3.レンジ600wで3分加熱する。
- 4.フォークで果物を潰しながらよく混ぜる。
- 5.再びレンジ600wで5分加熱する。
- 6.レモン果汁を加えてよく混ぜる。



◎方法2

《材料》

・ブルーベリー酢(飲む酢) ・リンゴ酢
・チーズを作る際に果物の酢を入れ、チーズを作る。



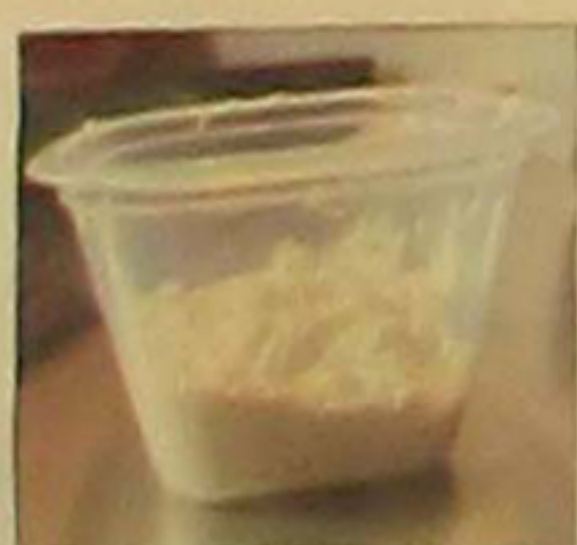
【3】結果

○クリームチーズ

味	食感	見た目
塩味が薄く、クセがない	滑らかな口触りで柔らかい	白く滑らかな見た目

牛乳の代わりにシチューなどの料理に使える。

泡立て器で混ぜるという工程がなければカッテージチーズができる。



◎方法1

果物のピューレを混ぜたチーズ

	味	食感	見た目
ブルーベリー	ブルーベリーの味	フルーツの食感が少し残っている	ブルーベリーの色に移り紫色
ストロベリー	ストロベリーの味	滑らかな口触り	ストロベリーの色に移り薄い赤色

ブルーベリーは味自体は薄いですが色が良く出ているのでトッピングや飾りつけに使える。

ストロベリーは味も色もしっかり出ているのでトッピングやお菓子作りに使える。



◎方法2

果物の酢を使ったチーズ

	味	食感	見た目
ブルーベリー酢	固まらない	液状	酢と牛乳が分離
リンゴ酢	普通の酢で作ったものと変わらない	滑らかな口触り	普通の酢で作ったものと変わらない

ブルーベリーは糖が入ったものを使ったのでそもそも固まらなかった。

リンゴ酢は穀物酢や米酢で作ったものと変わらないため料理に使えると考えた。



【4】考察・まとめ・今後の展望

今回、発酵しないチーズとしてクリームチーズを作り、自宅で簡単に作れることが分かった。他にも発酵しないチーズとしてクリームチーズを作る段階でできるカッテージチーズやホエーを使用したリコッタサラータを作ることができる。チーズも作る際に出てくるホエーも栄養素がしっかり含まれているので料理に使える。しかし、保存料を使っていないので1週間以内に食べるようにする。フルーツを混ぜることで多少の味の変化があり、フルーツの酸味や甘みを感じる事ができた。

方法1の果物のピューレを混ぜたチーズではもともとチーズの味にクセがないことから、フルーツの味を感じやすいと感じた。ピューレを作る際に砂糖を加えて作っているため甘みを感じる。今回はベリー系を使っている研究だったためフルーツの酸味を多く感じましたが桃などの甘みが多いフルーツを使えばチーズの滑らかさとも合うのではないかと考えた。ブルーベリーやストロベ

リーはペースト状にした際、色味が強いのでチーズに混ぜた際も色がわかりやすくなった。ブルーベリーを混ぜたチーズは味自体は感じられましたが薄くちょっとしたアクセントがほしいと感じるときに食べるのがいいと思った。また、色は濃く見栄えがするのでトッピングや飾りつけにはいいと感じた。ストロベリーを混ぜたチーズは味がはっきりと分かり、お菓子作りでも役に立つのではないかと感じた。色味もはっきりしているため使いやすいと思った。フルーツの味も感じるため料理に使うというよりはパンに乗せて食べたりお菓子作りに使えると思った。

方法2ではリンゴ酢を使い作ったチーズは通常の酢で作ったときと見た目も味も変わらなかった。色や味に変化がなかったため料理にも使えると思った。ブルーベリー酢を使ったとき、そもそもブルーベリーの酢は、砂糖が入っていないものがなかったため砂糖入りのものを使って作ったが固まらず牛乳とブ

ルーベリー酢で分離し、液状のままだった。チーズはもともと糖が少ないため多すぎると固まらないのではないかと考えた。

穀物酢や米酢の代わりにリンゴ酢を使っても糖が入っていなければチーズを作ることができることが分かった。

今後は保存料を使い長持ちさせたり固めて軽食として食べられるようにできるか実験してみたい。また、チーズの味を強くするために市販のジャムを使って実験してみたい。

【5】引用・参考文献

- ・牛乳で作る「クリームチーズ」鍋で簡単！家計に優しくコスト最高！
https://youtu.be/_y0Q2h6C-3w?si=xuSotoZKQmzgc7rN
- ・チーズを買わないでください！たった5分でクリームチーズを作ります！
https://youtu.be/_77exwMlH0?si=Nhwru5SOWP_xl1JB
- ・レンジで簡単にいちごピューレ作るよ
https://youtube.com/shorts/EFWZQyL_h3qw?si=ygaDpFspngvherQ
- ・自家製ブルーベリーソースの作り方
<https://youtube.com/shorts/8GZrAc2lug?si=JWQbn0ST5H5QWb2l>
- ・食品製造 実教出版