

自家製低脂肪チーズを作る

米元　しのぶ

【背景】栄養価の高いチーズを、脂肪やカロリー量を気にせずに食べたい。

【目的】低脂肪・低カロリーのチーズを、普段身近にある材料で作成できるか検討する。

- 【材料】 ●牛乳(4L)：市販低温殺菌低脂肪乳(タカナシ乳業(株)；乳脂肪分1.5%)
- スターター(2種、150g)：市販カスピ海ヨーグルト(グリコ乳業(株)；おいしいカスピ海)および自家製カスピ海ヨーグルト
- レンネット：市販の粉末(アウベルクラフト(株)；1g500円)

【結果】

	収量 (g)/牛乳4L	乳脂肪量 (%)	/チーズ20g		減少した脂肪割合(%)
			脂肪(g)	減少熱量(kcal)	
生乳チーズ	640	3.6 ^{*1}	6.4 ^{*1}	—	—
低脂肪チーズ	510	1.5	2.7	33 ^{*2}	58 ^{*2}

^{*1}: 値は雪印乳業(株)ホームページ参照。^{*2}: ナチュラルチーズに比較し、脂肪分に関するみの減少値。

低脂肪チーズは生乳チーズより熟成に時間がかかり、熟成開始2ヶ月でチーズの香りがし始め、3ヵ月後には甘いフルーティーな香りが加わった。生での食感は粘りはなく、味はさっぱりとし、カッテージチーズに似ていた。



低温殺菌低脂肪牛乳

市販・自家製スターター

自家製カスピ海ヨーグルトが入っている



低脂肪カスピ海チーズ

【結論】市販の低脂肪乳および、カスピ海ヨーグルト市販・自家製を用いて、自家製低脂肪チーズを作ることができた。香り、味、食感とも生乳からのゴーダチーズと全く異なり、サラダやデザートチーズとして、また加熱して、様々な料理に使って楽しむことができると考えられた。