



プレザン(12cm)
1,296円

フレッシュチーズを贅沢に使ったバイクドチーズケーキ。クルミを練り込んだグラハムクッキーを敷き、サクサク感を演出! ケーキのしっとり感とも絶妙な1品です。



旧軽井沢 ホテル音羽ノ森
☎0267-42-7711
★軽井沢町軽井沢1323-980
🕒9:00~18:00 ⑥無休 ⑦有 ★詳細P6参照

チーズのひみつ

チーズとは?

牛乳や山羊乳、羊乳などに乳酸菌や酵素(レンネット)を加え凝固させたもの。日本では、製法により「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」の2つに分類されます。

チーズの歴史

人の手によって作られた食べ物の中で古くからあるものの1つ。その起源は定かではありませんが、紀元前5000年頃のポーランドの遺跡からチーズ製造の痕跡が発見されたり、紀元前4000年頃の古代メソポタミアの壁画にチーズ作りの様子が描かれていたり、近東からヨーロッパにかけて古くから食べられてきた食品です。日本では、飛鳥時代の645年に牛乳を煮詰めたチーズの一種「蘇(そ)」が天皇家に献上された記録が残されています。

チーズのチカラ

ヨーロッパでは「白い肉」と呼ばれるほどタンパク質が豊富で、カルシウムや鉄分、ビタミンA、ビタミンB群などを含む栄養バランスの良い食品です。乳化脂肪や乳酸菌の働きで腸の調子を整える作用も。美肌や免疫力アップにも効果的なので、普段の食生活に適度に取り入れることは、健康にも美容にも適しています。

参考:「知っておいしいチーズ事典」(本間み子監修/株式会社実業之日本社)



cheese × ちーず × チーズ



ぷらむ INFO
大好評配信中!!
<https://sakudaira.info>
ぶらむINFO 検索
モバイル版も同時配信!

世界中で親しまれ、私たちの食卓にもたびたび登場するチーズ。そのまま食べたり、溶かしてみたり、スイーツにしたり、料理法はさまざまですが、とっても美味しい食べ物です。今回は健康にも美容にも役立つチーズの魅力に迫ります。

クーポン 表記のページにお得なクーポン券がついています。 TAKE OUT テイクアウトメニューのあるお店です。

デラノンナ トマトと3種のチーズの pastaソース
378円



イタリア産トマトと3種のチーズがマリアージュした贅沢なソースで、パスタはもちろん、ニョッキやラザニアとの相性も抜群。

グラスアロマコート
Grasse Aromacourt
☎0267-88-6717
★佐久市岩村田2328-2
🕒平日10:00~19:00 (月曜は~15:00)、土日祝11:00~19:00
⑥無休 ⑦有 ★詳細P19参照

生チーズソフト
350円

自家製生チーズを使用した、ミルクで濃厚な味わいのソフトクリーム。

アトリエ・ド・フロマージュ
軽井沢チーズ熟成所・売店
☎0267-42-7394
★軽井沢町軽井沢18-9
🕒10:00~18:00 ⑥無休 ⑦有



自宅でチーズを楽しむ時、こんなアイテムがあったらとっても素敵♪

チーズボード



◀チーズナイフ付カッティングボード「DOIY チーズボルノ」5,280円
▼「DOIY テラゾ チーズボード」Mサイズ8,580円(XLサイズは11,000円) ※食材は含みません

ロッドコントロール
rodcontrol
☎0267-78-3173 ★佐久市猿久保842-1レストパレス1F
🕒12:00~18:00 ⑥不定休 ⑦2台 ★詳細P15参照



硬質チーズの焼きチーズカレー
1,200円~



スパイシーなカレーの中で、自社工房で作られたチーズがトロトロに溶け出し絶妙にマッチした看板メニュー。

アトリエ・ド・フロマージュ
軽井沢発地市庭店

☎0267-41-0084
★軽井沢町発地2564-1
🕒9:00~17:00※変動有 ⑥水・木曜※季節変動有 ⑦有

ベルクチーズのフォンデュ
2~4人前 5,830円



オーストリア直輸入のフォアアールベルガー・ベルクチーズとスイス産グリエールチーズに、白ワインとキルシュで味を調えた自慢のチーズフォンデュ。

ハミーズ
Restaurant Hamy's 軽井沢
☎0267-46-8383
★軽井沢町軽井沢1263-5
🕒11:00~14:00/17:00~20:00(LO)
⑥火曜※変動有 ⑦10台

シカゴスタイル ディープディッシュピザ
2,430円



厚さ4cmの生地の中になっぶりのチーズと具材が入ったボリューム満点のピザ。カットした瞬間に流れ出るチーズはチーズ好きにはたまりません!

アメリカンダイナー レッドロックス
American Diner Red Rocks
☎0267-88-7769
★佐久市長土呂793-13
🕒平日17:30~22:00、土曜11:30~14:00/17:30~22:00、日曜11:30~16:00
⑥月曜+α ⑦有

チーズナン
520円

インド人シェフ手作りのナンが大好評! 釜焼きされるふっくらモチモチ自家製ナンの中にチーズがたっぷり!



佐久ミラマハル
☎0267-64-8744
★佐久市中込2958-4
🕒11:00~22:00
⑥無休 ⑦有