

チーズ図鑑



アンブロジー リコッタ AMBROSI Ricotta



プラスチックカップ入り／内容量：250g

栄養成分値 (100g)		炭水化物	3.8g
熱量	136kcal	脂質	8g
たんぱく質	12g	ナトリウム	79mg

外観: 表皮は無く、乳白色の半固体状。写真は直径約 12 cm のカップ入りの包装

中身: 軟らかく、少し粒状でボソボソとしている

食べ頃: 新鮮なほど乳の甘みと爽やかさが感じられる(賞味期限:製造より約 40 日)

味わい: クセが全くなく淡泊な味。ミルクのほんのりとした甘みがある。低脂肪なのであっさりしている

食べ方: ハチミツやジャム、フルーツと合わせてデザートとして。また、パンケーキの生地混ぜ込んだり、ピザやサラダの具材など広く料理に使われる

リコッタは、南イタリア原産のフレッシュタイプのチーズです。イタリア語で「二度煮る」(“Ri”:再び、“Cotta”:煮る)という意味で、チーズ生産時に排出されるホエー(乳清)にミルクや生クリームを加えたものを 80℃ 近く「まで煮詰め、酸性化成分を加えることで凝固させて作られます。ホエーには乳糖が豊富に含まれており、リコッタの自然な甘みは、デザートなどに頻りに利用されます。また、乳脂肪が少ないことも特徴で、ダイエットチーズとしても注目されています。日本では牛乳製のものが一般的ですが、イタリアでは、南部が原産であったこともあり羊乳製、山羊乳製、水牛乳製と数多くの種類が作られています。また、保存がきくように水分を減らし塩を加えた“リコッタ・サラータ”や水分を抜き燻製した“リコッタ・アムカータ”等、様々なバリエーションがあります。イタリア料理には頻りに登場し、シナモンやチョコレート等との定番の組み合わせの他、シチリアのお菓子「カンノーロ」や、ラビオリの詰め物、生クリームの代用としてソースに加えられるなど様々な用途に使われます。AMBROSI 社のリコッタはモッツァレラチーズのホエーを使用し、クセがなくとてもマイルドな口当たりが特徴です。



リコッタを使用したカンノーロ