

ゴータチーズについて

ゴータチーズは、オランダ発祥のセミハードタイプ“ナチュラルチーズ”です。

チーズには“ナチュラルチーズ”と“プロセスチーズ”がありますが、種類が豊富で個性的な味のナチュラルチーズは、日本での消費が年々増えています。熱処理を施して味を均一化したプロセスチーズに比べ、加熱せずに熟成させたナチュラルチーズは、乳酸菌や酵素が生きているので時間の経過とともに、繊細な味わいが楽しめます。

なかでもゴータチーズは、日本人の嗜好に合いくせがなく、まろやかな口当たりとコクが特徴です。

そのままスライスするか、一口サイズに砕いたりして、おやつに、おつまみに、又ジャムをのせたりしても美味しいです。

加熱するとトロ〜リ溶けてのび、味もまろやかになるので、トーストやピザ、グラタン、パスタ、ハンバーグ等の料理に、とろけるチーズとして幅広くお使い頂けます。又薄くスライスしたり、すりおろしたり、サイコロ状にカットしたりして、サラダ・カレー・シチュー・スープ・リゾット等にふりかけると、料理にコクが出て深い味わいになります。どうぞ様々な形でご活用下さい。

※保存は、切り口をラップで包み、冷蔵庫で保存して下さい。

(万が一カビが付いても、その部分を削り取って召し上がれます。品質には問題ありませんが、なるべく早く食べ切るようにして下さい)

株式会社ヤマラクフーズ 開発グループ
レシピ担当 栄養士 山田

ぎょうざの皮で 簡単ピザ

材料	ぎょうざの皮		
	ゴータチーズ		
トッピング	玉ねぎ	バジル	
	ベーコン	コーン	
	ミニトマト	青のり	
	ピーマン	他	
	ゆでかぼちゃ		



作り方

- ① ゴータチーズは5ミリ厚の正方形にカットする。
- ② ぎょうざの皮にゴータチーズとお好みの具をのせ、オーブントースターで焼く。
- ③ チーズが溶け、ぎょうざの皮がきつね色になったら出来上がり。

残りご飯で チーズおこげ

材料	冷ご飯	一膳
	ちりめんじゃこ	2つまみ
	ゴータチーズ	20g
	青じそ	2枚
	白いりごま	小さじ1
	牛乳	大さじ1
	片栗粉	小さじ1



作り方

- ① ゴータチーズは細かく砕き、青じそは細かく切り、材料のすべてをボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ひとまとめにしたご飯を ラップに包んで平らにのばす。
- ③ テフロン加工のフライパンにごま油をうすく引き 両面こんがり焼く。
(まとまりにくい時はレンジで少し温めるか、卵半分を加えても OK
ただし、レンジで温めすぎるとチーズが溶けてしまうので注意)

簡単きのこチーズリゾット

< 2人分 >

材料	ご飯	300g
	ゴーダチーズ	60g
	玉ねぎ	1/2個
	生しいたけ	4枚
	舞茸	50g
	しめじ	1/2株
	コンソメ	1個
	オリーブ油	大さじ1
	にんにく・白ワイン	少々
	パセリ	少々



作り方

- ① ご飯はざるに入れ、流水で洗って粘りを落とし、水気を切っておく。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、きのこ類は食べやすい大きさに、ゴーダチーズはさいの目にカットしておく。
- ③ 厚手の鍋にオリーブ油とにんにくを入れ弱火にかけ、にんにくの香りがたったら玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎがしいなりしてきたら、きのこ類を炒め、白ワインを加える。
- ⑤ 水 300ml とコンソメを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ スープが煮立ったところにご飯を加え、沸騰後2～3分煮込む。
- ⑦ リゾットを器に盛り、熱いうちにゴーダチーズをのせ、パセリをちらす。

シーザーサラダ

材料	ドレッシング	
	プレーンヨーグルト	大さじ4
	マヨネーズ	大さじ2
	オリーブ油	大さじ1
	レモンしぼり汁	大さじ1
	スキムミルク	大さじ1
	おろしにんにく・塩・こしょう	少々

サラダ … レタス・水菜・セロリ・きゅうり・トマト等の野菜
ゴーダチーズ・ゆで卵・ベーコン・クルトン等

作り方 サラダを作り、すりおろしたゴーダチーズをちらし、ドレッシングをかける。



じゃが芋のチーズ焼き

材料	じゃが芋	4個
	ウインナーソーセージ	3本
	ゴーダチーズ	80g
	サラダ油	適宜
	塩・こしょう	少々



作り方

- ① じゃが芋をせん切りにする。ゴーダチーズはうす切りにする。
- ② 耐熱容器にじゃが芋を入れ、中央をくぼませてラップをし、レンジで5～6分加熱する。
- ③ ウインナーソーセージをうす切りにし、フライパンにサラダ油を入れ、軽く炒める。
- ④ じゃが芋を加えて混ぜ、フタをして蒸し焼きにする。
- ⑤ じゃが芋が柔らかくなったら塩・こしょうして混ぜる。
- ⑥ ゴーダチーズをのせ、フタをしてチーズが溶けたら出来上がり。

チーズチキンかつ

材料	鶏ささ身	4本
	ゴーダチーズ	40g
	大葉	4枚
	人参	30g
	卵	1個
	小麦粉・パン粉	適宜



作り方

- ① 人参は細切りにして茹でておく。ゴーダチーズは棒状に切っておく。
- ② ささ身はラップにはさんで、すりこぎなどでたたいて薄くのばす。
- ③ ささ身に小麦粉を薄くふり、塩・こしょうする。
- ④ 肉の上に大葉、ゴーダチーズ、人参をのせ、それを芯にして巻いていく。
- ⑤ 小麦粉、卵、パン粉の順につけ、少なめの油でころがしながら色よく揚げる。
(ささ身をとって胸肉や、豚肉の薄切り肉にしてもおいしい♪)

じゃが芋のニョッキ ゴーダチーズ入り

材料	じゃが芋	4個
	小麦粉	120g位
	ゴーダチーズ	適宜
	基本のトマトソース（市販）	適宜



作り方

- ① じゃが芋を茹でて、熱いうちによくつぶす
- ② つぶしたじゃが芋に、小麦粉を何回かに分けて混ぜていく。
- ③ 耳たぶ位の硬さにまとめ、棒状に伸ばして1センチ位に切っていく。
- ④ ゴーダチーズを7ミリのさいの目に切ったものと、すりおろしたものを準備。
- ⑤ ニョッキの生地にゴーダチーズを埋め込み、好きな形にまとめる。
- ⑥ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を少々入れ、ニョッキを茹でる。
- ⑦ ニョッキが浮き上がってきってから1～2分煮て、色が変わったらざるに取り、トマトソースをかけゴーダチーズのすりおろしをちらす。

なすのナポリ風

材料	なす	5～6個
	オリーブ油	大きじ3
	ゴーダチーズ	80g
	トマトソース（市販）	適宜
	粉チーズ	少々



作り方

- ① なすはヘタを取り除いて縦二つに切り、塩を少々ふる。
- ② しばらくおいて出てきた水気をふき取り、切り口に小麦粉を薄くふる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、なすを切り口から皮へと焼いていく。
- ④ 耐熱容器に焼いたなすを平らに並べ、トマトソースをかける。
- ⑤ スライスしたゴーダチーズをのせ、粉チーズをふりかけて200℃オーブンで色づくまで焼く。（オーブントースターでもOK）

電子レンジで作る 簡単ホワイトソース



材料	牛乳	300ml (200ml)
	バター	30g (20g)
	小麦粉	大さじ3 (大さじ2)
	塩・こしょう	少々

♪グラタンに
♪ドリアに
♪クリームシチュー
♪ムニエルに

作り方

- ① 井ぶりの様な深めの耐熱容器にバター30gを3つに切って入れ、小麦粉は茶こしで振りながら大さじ3を入れる。
- ② 電子レンジ(500W)でラップをかけず 1分半加熱する。
- ③ 泡立て器でバターと小麦粉をよく混ぜ 牛乳半量を少しずつ混ぜながら入れていく。残りの牛乳は一度に入れ混ぜる。
- ④ ラップをかけず レンジで3分半加熱する。
- ⑤ 底の方が固まってくるので 泡立て器ですぐかき混ぜる。さらにレンジで1~2分加熱し混ぜ、ゆるかったらもう一度これをくり返す。
- ⑥ トロリとなったら、塩・こしょうで味付けする。

(注)電子レンジの機種によって加熱時間は異なります。

マイルド チーズフォンデュ

材料	ゴーダチーズ	200g位
	簡単ホワイトソース	300ml
	牛乳	100ml位
	白ワイン	大さじ1~
	にんにく・白こしょう	少々



作り方

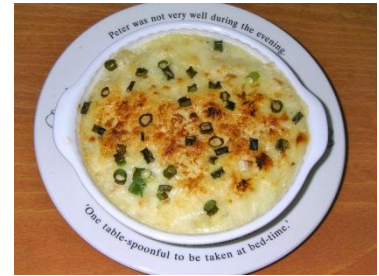
- ① ホーロー鍋に、にんにくの切り口をこすりつけ、牛乳、白ワイン、細かくしたゴーダチーズ、ホワイトソースを入れ弱火にかける。
- ② かき混ぜながらチーズを煮溶かし、トロリしたらこしょうを入れて味を整える。(とろみが足りなかったら牛乳でといた片栗粉を入れる)
- ③ 一口大に切ったフランスパンなどをからめて食べる。(熱いので注意)

<チーズフォンデュの具 etc.>

ブロッコリー・ミニトマト・カリフラワー・じゃが芋・かぼちゃ・エビ等

さばとじゃが芋の和風チーズ焼き

材料	甘塩さば	半身
	じゃが芋	小2個
	牛乳	大さじ2~3
	ホワイトソース(無塩)	200ml
	みそ	大さじ1/2
	ゴーダチーズ	80g
	細ねぎ・ゆず	少々



作り方

- ① 甘塩さばを焼き、骨を外して身をほぐしておく。
- ② じゃが芋をゆでてつぶし、牛乳を加え混ぜる。
- ③ 簡単ホワイトソースを塩を入れないで作り、みそを混ぜる。
- ④ 耐熱皿にほぐしたさば、じゃが芋、ホワイトソースの順にのせる。
- ⑤ スライスしたゴーダチーズをすき間なくのせ、200℃のオーブンで15分間位色づくまで焼く。
- ⑥ 細ねぎとゆずのせん切りをちらす。

厚揚げのチーズ焼き

材料	厚揚げ	1枚
	ゴーダチーズ	50g
	長ねぎ	適宜
	みそ	適宜
	砂糖、かつお節	少々



作り方

- ① 厚揚げを8等分して 砂糖を少し加えたみそを切り口にうすく塗る。
- ② 刻んだ長ねぎ、ゴーダチーズのうす切りをのせ、オーブントースターで焼く。
- ③ チーズが溶けたら取り出し 醤油をたらして、かつお節をのせる。

マカロニグラタン <2皿分>

材料	マカロニ	40g
	鶏肉 (or むきえび)	100g
	しめじ	1/3株
	ブロッコリー	4房
	コーン	50g
	簡単ホワイトソース (牛乳300mlで作ったもの)	
	ゴーダチーズ	80g
	バター・パン粉・パセリ	適宜

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、マカロニを少し硬めに茹でる。
- ② 茹であがり2分前に半分にしたブロッコリーを入れ、一緒に茹でる。
- ③ 鶏肉を細かく切り、しめじは小房に分け、ゴーダチーズはうす切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ鶏肉を炒めて火を通し、しめじ、コーン、ブロッコリーを加えて炒め、塩こしょうする。
- ⑤ 炒めた具材とマカロニをホワイトソースにからめて、バターをぬった耐熱皿に入れる。
- ⑥ ゴーダチーズをのせ、パン粉をちらす。
- ⑦ 豆粒大のバターを数個のせ、パセリをふり、オーブントースターで色づくまで焼く。

～具材の組み合わせ例～

- <ゆで卵・ほうれん草・ベーコン>
- <じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン>
- <生しゃけ・ブロッコリー・玉ねぎ>
- <牡蠣・ほうれん草>
- <ほたて貝柱・アスパラ>
- <里いも・長ねぎ・しめじ>



その他 <旬の食材>+<季節の野菜>

❖ ドリア <チキンライス+ホワイトソース+ゴーダチーズ>

チーズとねぎの卵焼き

材料	卵	2個
	ゴーダチーズ	20g
	万能ねぎ	少々
	砂糖	お好みで
	塩	ごく少量
	サラダ油	適宜



作り方

- ① ゴーダチーズは細切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 卵に砂糖と塩を入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、卵を流す。
- ④ ねぎを散らし、ゴーダチーズは端にのせ、少しずつ巻きながら焼いていく。

チーズ入りおからコロッケ

材料	おから	150g
	ベーコン	50g
	人参	40g
	玉ねぎ	40g
	生しいたけ	50g
	コーン	50g
	みつ葉	適宜
	バター	20g
	牛乳	400ml
	ゴーダチーズ	80g
	小麦粉・卵・パン粉・塩・こしょう	適宜



作り方

- ① ベーコン、人参、玉ねぎ、生しいたけは細切り、みつ葉は3センチに切る。
- ② 鍋にバターを熱し、①のみつ葉以外を炒めてしんなりしてきたら、みつ葉、おから、牛乳、砂糖小さじ1、塩こしょうを加え、汁けがなくなるまで煮る。
- ③ 少し冷ましてから卵黄2個を混ぜ、12等分する。
- ④ 棒状に切ったゴーダチーズを中に入れ、俵形に形を整える
- ⑤ 小麦粉、卵、パン粉をつけ、中温の揚げ油で色よく揚げる。

とっても香ばしい ゴーダチーズクッキー

材料	小麦粉	200g
	バター	100g
	ゴーダチーズ	120g
	砂糖	10g～（お好みで）
	塩	ごく少量



作り方

- ① バターは耐熱容器に入れ軟らかくしてから、砂糖と塩をよく混ぜる。
- ② ゴーダチーズはすりおろして、バターと合わせる。
- ③ 電子レンジ弱で少し加熱し、フォークなどを使ってバターとゴーダチーズをよく混ぜ合わせ、トロりとさせる。
- ④ 振った小麦粉を入れ、フォークで混ぜながらまとめていく。
- ⑤ 生地を二つの長方形にしてラップに包み、20分位冷凍庫で入れる。
- ⑥ 生地が固くなったら5ミリ厚さに切り、180℃オーブンで20分焼く。
(少し色づく程度)

ゴーダチーズ蒸しパン <10個>

材料	ホットケーキミックス	200g
	ゴーダチーズ	80g
	卵	2個
	牛乳	大さじ4
	プレーンヨーグルト	大さじ4
	溶かしバター	20g
	砂糖	大1



作り方

- ① ゴーダチーズはさいの目にカットするか、もしくはすりおろす。
- ② ボールに卵を割りほぐし、牛乳、ヨーグルト、砂糖を入れよく混ぜる。
- ③ ホットケーキミックス、溶かしバターを加え全体を混ぜ合わせる。
- ④ 最後にゴーダチーズを入れさっくりと混ぜたら、アルミカップに分ける。
- ⑤ 蒸し器のフタに布きんをかませ、強火で15分間蒸す。

りんごとさつま芋のチーズ焼き

材料	ふじりんご	1個
	さつま芋	200g
	バター	大さじ1
	ゴーダチーズ	適宜



作り方

- ① さつま芋は5ミリ位に薄く切り、水にさらす。
- ② りんごも5ミリ位の薄切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、さつま芋とりんごを中火で炒める。
- ④ バターが全体になじんできたら火を弱め、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ さつま芋が軟らかくなってきたらスライスしたゴーダチーズをのせ、チーズが溶けたら出来上がり。

ゴーチーズせんべい

材料	ゴーダチーズ	適宜
----	--------	----



作り方

- ① ゴーダチーズを2～3ミリの薄切りにする。
- ② オーブンシートに間隔をあけてチーズを並べる。
- ③ 500W 電子レンジで3分加熱し、さまして出来上がり。
(電子レンジのワット数が大きいと時間は短くなります)

芋もち鍋

<約8人分>

材料 A	じゃが芋	3個 (約400g)
	小麦粉	60g位
	片栗粉	60g位
	ゴーダチーズ	適宜
材料 B	鶏胸肉	200g
	ごぼう	1/2本
	人参	1/3本
	大根	1/4本
	えのき	1袋
	長ねぎ	1本
	だし汁	適量
	醤油 (又は味噌)	適宜



作り方 A

- ① じゃが芋はやわらかく茹でて熱いうちにつぶす (よくつぶした方がおいしい)
- ② 小麦粉と片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ③ つぶしたじゃが芋の中に粉を数回に分けて入れ、よくこねていく。
- ④ ゴーダチーズをサイコロ状に切る。
- ⑤ 芋もちを少しちぎってまん中にゴーダチーズを埋め込み、好きな形にまとめていく。

作り方 B

- ① 鶏肉は細かく切り、ごぼうはさがき、人参、大根はいちょう切り、えのきは3センチに切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を少々入れとり肉とごぼうを炒め、鶏肉の色が変わったら人参、大根、だし汁を加え煮る。
- ③ 材料がやわらかくなったら、醤油 (又は味噌) を入れ味を整える。
- ④ Aの芋もちとえのきを入れ、芋もちが煮えて色が変わったら、小口切りにした長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

野菜ソーセージ

材料	ゴーダチーズ	80g
	パセリ	10g
	長ねぎ(白い部分)	1本
	パン粉	20g
	卵黄	1個分
	牛乳	大きじ2~3
	卵白	1個分
	小麦粉・パン粉	適宜



作り方

- ① ゴーダチーズをすりおろす。
- ② パセリ・長ねぎはみじん切りにする。
- ③ チーズ・パン粉・パセリ・長ねぎ・卵黄・塩・こしょうをよく混ぜ合わせる。
- ④ 6等分してソーセージ型にまとめる。
- ⑤ 小麦粉・卵白・パン粉の順に衣をつけ、冷蔵庫に1時間ほど入れて形を落ち着かせる。
- ⑥ フライパンに少しの油をひき、ころがしながら焼き色がつくまで焼く。

和風もちピザ

材料	切り餅	3~4枚
	ゴーダチーズ	適宜
	焼きのり	1枚



作り方

- ① 切り餅は4~6つに切り、ゴーダチーズは薄切りにする。
- ② フライパンに油を薄く引き、切った餅を丸く並べ蓋をして弱火で焼く。
- ③ 少し膨らんできたらフライ返しで押しつぶして一枚の生地にし、裏返す。
- ④ 醤油をぬってゴーダチーズをのせ、チーズが溶けるまで又蓋をして焼く。
- ⑤ 最後に焼きのりを“もみのり”にしてちらす。

◆ トマトソースに玉ねぎ、ピーマン、ベーコンでも美味しい。♪

● チーズの栄養学

チーズは毎日食べたい自然の健康食品

チーズが古くから人々に愛されているワケは、その美味しさはもちろんのこと、なによりもチーズに含まれる栄養素の高さにあります。特にナチュラルチーズは「白い肉」といわれるほどたくさんのタンパク質を含んでいるほかカルシウムやビタミンも豊富。牛乳にも同様の栄養素が含まれていますが、チーズの吸収率のよさにはかないません。そもそもチーズは牛乳の水分を抜いて、栄養をそのまま凝縮したようなもの。

牛乳に比べ、少量で効率よく栄養を摂ることができるのです。また、チーズの栄養価は人間の身体にとってベストバランス。チーズをうまく食生活に取り入れることは美容と健康に最適なのももちろん、ダイエットにもつながるといえます。育ち盛りの子供やお年寄り、そして働き盛りの男性や若い女性にも、チーズは毎日の食事に必要不可欠な自然の健康食品なのです。

タンパク質がガンに効く？



チーズに含まれるタンパク質は、身体に必要なアミノ酸をバランス良く含む「良質タンパク質」。このアミノ酸は肝臓の機能改善や肝臓疾患治療に効果があるといわれています。アルコールの分解を円滑にする働きもあるので、お酒のつまみにチーズを食べることは、とても理にかなっていることなのです。

また、驚くべきことにチーズには制ガン作用があるとの研究発表もされています。これはチーズ中のタンパク質が体内の鉄分と結合し、リンパ球が活性化してガン細胞の増殖を阻止するというものです。

その他、過敏な塩分を体外に出す働きで高血圧、脳卒中の防止につながるなどチーズのタンパク質は身体をつくる大切な栄養素であるとともに、健康を守るためにも欠かせない成分なのです。

ビタミンAでビューティフル！



現代人のカルシウム不足を効果的に補うにはチーズが最適です。その吸収率は、小魚や海藻類の約2倍。牛乳1本分のカルシウムは約200mgですが、**チーズならば20~30gで同量が摂れます。**

骨を作る栄養素のカルシウムは子供や高齢者にはもちろん必要ですが、特に女性閉経後、ホルモンのバランスで骨からカルシウムが流れ出し骨折や腰痛の原因になったり、「骨粗しょう症」という恐ろしい病気もひきおこしかねません。

若い頃からカルシウムを蓄え、年齢と共にさらにたっぷりとしたカルシウム補給が必要なのです。また、精神安定もつかさどるカルシウム。チーズを食べることは、ストレスから身を守る役目もあるのです。

カルシウム不足にはチーズが1番



疲労回復や成長期に必要なビタミンB2は、チーズが持つ豊富な栄養分の1つです。チーズのタンパク質に結びつき、脂肪を分解、燃焼するので、ダイエットにも役立ちます。疲れがたまっている人はもちろん、体重が気になる人も、チーズを食べて元気で健やかな身体を手に入れましょう。

脂肪の中にはビタミンがいっぱい

脂肪と聞くと、つい肥満のもとと思ってしまいがちですが、チーズの脂肪は大丈夫！チーズの脂肪中にあるビタミンB2の働きで、すぐにエネルギー源に変わるばかりか、熟成中に酵素の働きによって脂肪が分解され、ほかの動物性脂肪より消化されやすいため、安心して摂れる栄養分なのです。チーズ料理が少量でも腹持ちが良いのは、この適度な脂肪分のおかげでもあるのです。

ビタミンB2で疲れを吹っ飛ばそう



ビタミンAといえば、緑黄色野菜に多く含まれる栄養素ですが、チーズの脂肪分ななかにも、このビタミンAがたっぷりと含まれています。それは、原料の乳をつくりだす乳牛や山羊が、緑黄色野菜である牧草を食べているからなのです。ビタミンAは粘膜を丈夫にする働きがあり、目の健康や肌の美しさにも効果抜群。また、風邪などへの抵抗力もつけてくれるので、寒い季節にアツアツのチーズ料理でビタミンA補給もいいですね。