

みんなで買って、食べて応援しましょう！

6月は「食育月間」、
毎月19日は「食育の日」

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、イベント中止や飲食店の休業、生乳の需要の落ち込み、余剰在庫を抱えた生産者がいるなど、深刻な状況にあります。

牛乳の消費拡大を図る「牛乳チャレンジ」や食品の生産者を助ける「フードレスキュー」に取り組み、「北海道の食」を守りましょう！

「カッテージチーズ」と「乳清」を作ってみましょう！

<作りやすい分量>

- ・普通牛乳 1カップ (200cc)
- ・米酢 大さじ1 (15cc)



カッテージチーズ
30~40g



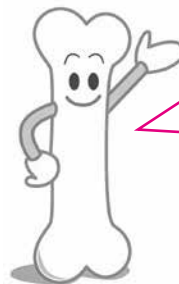
乳清
150cc

<作り方>

- ① 鍋に牛乳を入れて火にかけます。
鍋肌に「ブツブツ」と泡が出るまで温めます (80~90℃)。
 - ② ①のタイミングを逃さず、火をとろ火にして米酢を全体に回し入れます。
木べらで静かにかき混ぜ、火を止めます。
 - ③ 牛乳が分離して、濁りの少ないきれいな乳清が出てきたら、人肌になるまでそのまま冷まします。
 - ④ ザルにふきん又はキッチンペーパーを敷き、ボウルの上に置きます。
 - ⑤ ③を流し込み、こしてチーズを取り出します。液体 (乳清) も捨てずに取っておきましょう。
- ※ 牛乳のアレルギーや、乳糖不耐症 (牛乳を飲むと、おなかがゴロゴロする) の方は、「フードレスキュー」で「北海道の食」を応援しましょう！

100gあたりの栄養価

	カッテージチーズ	乳清 (ホエイ)
エネルギー	208kcal	24kcal
たんぱく質	12.7g	0.3g
脂質	15.0g	0.1g
カルシウム	210mg	80mg
コレステロール	54mg	0mg
食塩相当量	0.1g	0.1g



乳清には、牛乳と同等の栄養素が含まれています。
捨てずに活用しましょう。

チーズを作る時は、その約10倍の牛乳が必要になります。

乳清の活用法 ~乳清ごはんの作り方~

- ① 精白米は洗って15分浸水させ、ザルに上げて水気を切ります。
 - ② 炊飯器に①と冷ました乳清と水を加え、普段通りの水加減でお米を炊きます。
- ※ 乳清ごはんは、ほんのり酸味があります。そのまま食べるか、酢飯にして「いなり寿司」や「手巻き寿司」にアレンジしても良いでしょう。

カッテージチーズの活用法

カッテージチーズは、豆腐に近い「淡白な味」に仕上がります。
サラダやサンドイッチ、パンケーキのトッピングや、ひき肉料理のつなぎに混ぜ込んで使うなど、色々活用できます。

フードレスキューとは？

飲食店や学校等に出荷できなくなった食品等を消費者が購入して「食べて救済する取り組み」です。食品ロス削減にもつながります。