



68th  
recipe

和風

チーズフォンデュ

(2人分) ~ 15a B太ゴ B10

13a B太ゴ B10 (以下同)

13a B太ゴ B10 (以下同)

調理時間: 15分

#### 材料

- ・グリュイエールチーズ 100g
- ・エメンタールチーズ 100g
- ・ニンニク 1片
- ・白ワイン 1/2 カップ
- ・コーンスターチまたは片栗粉 小さじ1
- ・キルシュまたはコニャック (あれば) 少々
- ・バゲット 5cm
- ・ウインナソーセージ 2本
- ・ブロッコリー 4片
- ・ジャガイモ (小) 2個
- ・ミニトマト 2個
- ・ごはん 1カップ
- ・いりごま 大さじ2

#### 作り方

1. チーズはおろし器ですり下ろす。バゲットは焼いて2cm 角に切る。ウインナソーセージは半分に切る。ブロッコリーは塩ゆでして小房に分ける。ジャガイモは皮のまま茹でてから半分に切る。
2. 炊きたて、あるいは温めたごはんをボウルに入れ、すりこぎ (スプーン) で半搗きにしていりごまを混ぜ、2cm 位に丸める。テフロン加工のフライパンで転がしながら焼く。
3. 小鍋にニンニクの切り口をすりつけ香味を付けておき、白ワインを注いで火をつけ、沸騰したらチーズを加えてしゃもじで溶き混ぜる。全体が溶けてから少量の水で溶いたコーンスターチ (片栗粉) を加えるとトロリとなる。

川真田 美和子 元 東京女子医科大学東医療センター 麻酔科 / ジョイ女医クッキング

## 冬のパーティに チーズフォンデュ

冬の夜にゴージャスな雰囲気があるフォンデュはいかがでしょう。日本では一つの鍋を皆でつつき合う料理はたくさんありますが、西欧ではこのフォンデュを除いてはほとんどありません。和風の理由はおむすびにしたきりたんぽです。これが意外にチーズに合います。チーズはグリュイエールチーズ、エメンタールチーズが一般的ですが、お好みのチーズでよいでしょう。ただし数種類使うのがコツです。特別な器具がなくても、いつも使っているミニバン、あるいは小さな土鍋と小さなウォーマーがあれば OK です。



1. 2. の食材とミニトマトを大皿に彩りよく並べる。
3. チーズをフォンデュ用の鍋に移し、あれば少量のキルシュかコニャックで香り付けし、食卓に移動して卓上調理器などで温めながら、野菜やパンをフォークなどに刺してチーズをからめていただく。

★★ メモ ★★  
フォンデュソースの選び方 ~ 11a ロタンB

市販のチーズフォンデュ用のソースを使うとお手軽です。ただし、本場のスイスなど海外製は味が濃く、アルコールも強く日本人の好みに合わない気がします。日本のメーカーのほうがよいでしょう。手作りの場合は、すり下ろしてあるバルメザンチーズを使うと便利です。