特集

チーズのトレンドめぐる旅

そのまま食べるだけでなく、さまざまな料理に使われ、多くの人を魅了するチーズ。そのときの流行に従って、チーズの使い方は時代ごとにアップデートされている。今回は近年のチーズのトレンドに関連する事柄からその魅力を探る。

生ビールはオール麦芽のものを鮮度や管理にこだわって提供している。すっきりと軽やかなビールには、厚切りのチーズトーストやチーズの入ったパンを合わせたい。麦芽の甘みがかすかに後味に残るビールが、パンの小麦の香りを引き立ててくれる。

古代メソポタミアで生まれ発展したパンとチーズ

チーズと聞いて多くの人が連想するのは、一緒に楽しむお酒のことや、チーズとともに食卓に上るパンのことではないだろうか。

パンとチーズはともにその起源が古代メソポタミアにある。パンは紀元前8000年頃、チーズは紀元前4000年頃に古代メソポタミアで生まれ、東西へと広がっていった。ちなみに紀元前6000年頃には、同じ古代メソポタミアでシュメール人がワインをつくっていた痕跡が残っている。

紀元前の昔から、チーズとパン、そしてワインは切っても切れない関係にあったことは想像に難くない。気の遠くなるような長い年月を経て、その組み合わせはいつしか王道といわれるようになった。

そして近年では「パン飲み」がじわじわと盛り上がりつつある。パン飲みとは、パンをつまみにお酒を飲むスタイルのことだ。イートインでパンとお酒を楽しんだり、おつまみパンや惣菜パンを買って帰り、家でお酒とともに楽しむ人が増えているのだ。

果たして、パン飲みとはどんなものか、また、パン飲みにおけるチーズの位置付けはどうなっているのか、「パンを楽しむ店 ぱーね」の店主、末次正樹さんに話を聞いた。

ワインに合わせるならと末次さんが選んだのはヤギチーズとハラペーニョのパン。軽い酸味のあるヤギ乳のチーズに、ハラペーニョの清涼感がある香りが、すっきりしたイタリアの白ワインによく合う。

店主の末次正樹さん。横浜のイタリア料理店でイタリア料理の経験を積んだ後、大岡山にあるドイツパンの名店「ヒンメル」でパンの修業を積み、2019年に「パンを楽しむ店 ぱーね」を開店した。

ごはんにこだわるようにパンもおいしいものを

4年前に東京・板橋区役所前駅近くの商店街に開店した「パンを楽しむ店 ぱーね」。午前11時からパン飲みを楽しめる店だ。店内のカウンター席には平日にもかかわらず、昼間からお酒とパンを楽しむ人が集う。

「飲食店で出すごはんはお米の品種にこだわるのが当たり前ですが、パンの場合、きちんとおいしいものを出しているかというと疑問が残ります。それを突き詰めたことがパン飲みの店をつくったきっかけです」

ショーケースを見ると、食事やおつまみに向いているパンがほとんどなのがわかる。普段は脇役になるパンも、きちんとおいしいと主役にもなり得ることを表しているといえる。

相性が良いパンとチーズに他の食材を合わせて

パン飲みを提案する店は、小麦や酵母の違うパンを食べ比べられることが多い中で、末次さんの店では小麦の品種や酵母の情報はあえて表示していない。パンはあくまで脇役という考えに基づくものだ。その中でチーズはどんな位置付けになるのか。

「チーズはパンと相性が良く、おつまみにしやすいのでよく使います。チーズの種類はパンの生地に合わせて決めています」

この日もチーズを入れた生フォカッチャや、クリームチーズを使ったくるみパンが棚に並んでいたが、小さくカットしたチーズを練りこんだり、あんのようにたっぷりとチーズを包んだりと使い方もさまざまだ。

「ピザも出していますが、チーズは野菜とも相性がいいので、季節の野菜やその日の気分で選んだ食材と合わせて使います」

合わせる食材によって種類や使い方を変えることのできるチーズは、パンの良きパートナーだ。

店内では販売しているパン以外に小皿料理を楽しむことができる。カウンターの上にはボードに手書きされたおつまみやお酒のメニューがびっしり。仕事から家庭へと気分を切り替えるのに、軽くパン飲みを楽しむ人が多いという。

パンとチーズは究極のおつまみ

チーズやさまざまな食材を使ったパンを食べながらお酒を飲むパン飲みは、主食であるごはんをお酒とともに楽しむことがあまりない日本では、これまでにそうそうなかったスタイルだといえる。

パン飲みにおけるパンとチーズはどんな存在なのだろうか。末次さんに疑問をぶつけてみた。

「パンとチーズは『これだけでよかったんだな』と思える究極のおつまみです。現代は糖質制限や減塩など、いつもの食事から何かを抜くことを考えますが、いろいろなものを摂り過ぎずにシンプルにするきっかけがつくれたら」

歴史を振り返ってみても、その発祥の地が同じであるパンとチーズ。原点に立ち返って、お酒とともにパンとチーズをシンプルに楽しむことは、日々の食事を見直すきっかけにもつながる。ライフスタイルの変化とともに移り変わるトレンドの中で、原点に返って余分なものをそぎ落としたパン飲みは、今後も輝きを放ち続けることだろう。

Information

きちんとおいしいパンと
お酒を気軽に楽しめる店

パンを楽しむ店 ぱーね

〒173-0004
東京都板橋区板橋 3-1-10
Tel：03-5944-1781
パン販売：10:30 ～
イートイン：11:00 ～ 22:00(L.O.21:00)
定休日：月曜・火曜

日韓それぞれの文化が創るチーズの発展と新たな可能性

とろ〜りととろけたチーズを使った料理は食欲をそそり、SNSへの投稿が発端となって広まるものも多い。中でもチーズタッカルビやチーズハットグなど、韓国にルーツを持つ料理に注目が集まっている。そこで、韓国料理とチーズの関係や、日本での広まりについて話を聞いた。

日本でもブームとなったチーズタッカルビ。チーズをたっぷり使うのは日本ならではだ。

健康志向の高い韓国の人たちはリコッタチーズをサラダにトッピングして食べることが多い。

韓流ブームとともに広がる韓国料理とチーズ

テレビドラマに端を発し、2003年頃から断続的に続いている韓流ブーム。2018年以降は第3次韓流ブームといわれており、韓国のアイドルやドラマ・映画などの、エンターテインメントとカルチャーを好む若い世代を中心に、ファッションやコスメ、そして韓国の食文化に親しむ人がますます増えている。

食のトレンドの中で際立っているのが、チーズを使った料理の存在だ。チーズハットグやチーズボールなどのストリートフードから、チーズタッカルビやチーズチキンのように家族で囲めるような料理に至るまで、さまざまな料理にチーズが使われている。なぜここまで韓国料理にチーズが使われるようになったのか。韓国料理とチーズの関係や流行の背景について、東京・新大久保で30年にわたり幅広く韓国食材の卸小売を行い、コリアンタウンの食を支えてきた、韓国広場の朴憲仁（パクヘイン）さん、伊藤由里さんに話を聞いた。

急速にチーズが広まり料理のトッピングから軽食へ

今ではさまざまな韓国料理に使われるようになったチーズだが、韓国での歴史は朝鮮戦争後の1960年代からと意外と浅い。韓国の美食の故郷である全羅北道（チョルラプクド）の任実（イムシル）で、ベルギー人の宣教師が山羊乳のチーズをつくったのがその歴史の始まりだ。日本はその始まりこそ古いものの、本格的にチーズが普及したのは戦後であることから、実質的にはさほど変わりがないといえる。韓国の場合も日本と同様に、プロセスチーズが販売されるようになってから、急速なスピードで韓国の食卓に定着していったことがわかる。

「韓国には粉食（プンシク）と呼ばれるストリートフードや軽食の店が学校の前に軒を連ねているのですが、そこで売られるラーメンやトッポギにチーズをトッピングして楽しむのは定番です。辛いものとチーズは相性が良いので自然にトッピングとして広まりました」と朴さんは語る。

もちろん、韓国ならではの辛い料理にプラスするだけではなく、ホットスナックや飲食店の料理にもチーズが使われるようになっていく。

「ハンバーガーチェーンで1990年代後半に売られるようになったチーズスティックがチーズを使ったホットスナックの始まりで、その後チーズハットグなどが流行しました。飲食店の料理でいうとチーズブルダックやチーズバックリブが挙げられます。日本のチーズタッカルビは、チーズバックリブが元になっているのではないかと思います」

Information

創業して30年
幅広いニーズに応える

韓国広場

東京都新宿区歌舞伎町2-31-11
電話：03-3232-9330
東京・新大久保に創業して30年、韓国食材やコスメを取り扱う卸小売業者として、多くの一般消費者のニーズを満たすだけでなく、新大久保の食を支え、韓国と日本の懸け橋となっている。

新大久保で発展したチーズが主役の韓国料理

辛い味つけの鶏肉にたっぷりのチーズをつけて食べるチーズタッカルビは日本でも大ブームになった。しかし、韓国ではチーズはトッピングとして控えめに使うのだと朴さんは言う。

「日本の若者たちが新大久保で韓国料理を楽しむ様子を発信するときに意識するのは、やはりSNS映えです。そのため、より見た目が良くおいしそうに見える今の形に変わっていったのではないでしょうか。日本で食べられるチーズを使った韓国料理は、韓国とは違うオリジナリティで発展しているなと思います」

日本人が韓国のものだと考えているチーズをたっぷりと使った料理は、東京のコリアンタウンである新大久保で発展したもので、チーズが脇役となる韓国のものとは似て非なる、日本独自のものなのだ。これはさまざまな国の料理をアレンジし、重ねるにつれてチーズのとり方においても健康志向が高まるのだという。

「例えば低脂肪や減塩のチーズを選んだり、リコッタチーズをトッピングしたサラダやカプレーゼなど、野菜と一緒に食べることが多いです。単体でチーズを食べる習慣はなく、あくまでトッピングとして使います。また、チーズを多く使ったタッカルビやブルダックはカロリーが高いので若い人が食べるイメージです」

韓国料理の基本的な考え方に「薬食同源」がある。韓国料理は辛いだけではなく、野菜をたくさんとれる、体をいたわる料理が多い。健康意識の高さから、日本ではあまり見かけない低脂肪や減塩のチーズが韓国では販売されていることがわかる。子ども用のチーズは月齢別に4種類が売られているという徹底ぶりだ。

健康志向の高さから選ぶチーズもヘルシーに

また、韓国と日本ではチーズに対する意識に若干違いがある。韓国の人たちは老若男女を問わず抵抗なくチーズを楽しんではいるが、年齢を

健康を意識した商品開発は新たな可能性を広げる鍵

日本ではチーズを使う場合、チーズが主役となる料理が多い。アウトドア料理で火が付いた、チーズのアヒージョやフォンデュなどは、そのとろけるさまをSNSで共有することを意識し、量も見た目も派手な形に進化したといえる。日本は決して健康志向が低いわけではないが、チーズを食べるときに意識しているかには疑問が残る。健康志向の商品開発は、チーズの新たな可能性を広げてくれる鍵となるだろう。

韓国料理を楽しめる新ブランド「K-KiTCHEN」をスタート

9月1日に日本ハム(株)から新ブランド「K-KiTCHEN」のヤンニョムチキンが新発売。電子レンジで1分温めるだけの簡単調理で韓国料理が楽しめる。香辛料を効かせた特製ソースをからめた鶏唐揚げにチーズをかけてアレンジすることで新しい味わいに。

要冷蔵 K-KiTCHEN ヤンニョムチキン ＊チーズは商品に含まれておりません。

アウトドアメニューで人気なのがチーズなどの燻製。ほかにもフォンデュやアヒージョなど、チーズを使った料理は定番となっている。

アウトドアブームで再発見されるチーズならではの魅力

キャンプや登山などの、野外でのアクティビティが流行する昨今、エネルギー補給の行動食にチーズを選ぶ人が増えている。それにはチーズならではの理由があるという。行動食としてのチーズについて、アウトドアの専門家に話を伺った。

昨今のキャンプブームの影響もあり、登山ブームが再燃している。特に中高年の登山人口が増え、思わぬ事故も増えている。その意味でも万が一のための「行動食」の携行は必須だ。何かあったとき以外にも、激しいエネルギー消費を補うのに欠かせない。行動食は基本的にすぐに熱量となる、甘くて高カロリーなものが多く、スポーツようかんやエナジーバーなどが挙げられる。

さらに、山行に取り入れる際にはゴミが出ないなどの利便性も決め手となる。チーズは行動食にする際にもその点で適していると神奈川県オリエンテーリング協会 常任理事の松本剛氏は語る。

「個包装のチーズはかさばらず、アルミ包装ならゴミも小さくなります。ザックの隙間に詰められ、食べるときに手が汚れないのも魅力です」

一方、エネルギー補給の意味合いが強い行動食には、気分転換の側面もあるという。

「カーリングでプレーの合間に間食をとる『もぐもぐタイム』が話題になりましたが、これも広い意味では気分転換のための行動食といえます」

そして、山行で食べる行動食が好みの味であることは大切だと松本氏は言う。

「塩気や甘みのあるものは体が喜び、うれしい気分になるものです。チーズは嗜好性が高く、その味わいが魅力。夕食の料理にも使えるので、持っていくと重宝します」

登山のときはナッツを持ち歩くことが多いという松本氏。ボトルに入れたナッツにドライフルーツや粒タイプのチョコレート、チーズを加えるとこの上ない気分転換になるという。

「チーズを加えるなら、夏場も溶けずに常温で持ち歩くことができ、火を加えると溶けるタイプのものがあったらさらに使いやすいですね」

チーズはエネルギー源となるだけでなく、たんぱく質やカルシウムなどの栄養素が摂れる食品でもある。今後さらに機能性が高まることで、災害時などに心身を満たす食材になり得る可能性を秘めているといえるだろう。

取材協力 **松本 剛**（まつもと・つよし）
神奈川県オリエンテーリング協会 常任理事
野外活動の指導者として活動を始めて35年。地域の青少年指導や公的施設の管理運営などを経験し、今もなおライフワークの一環として活動中。流行を意識しながらも流されず、自然と環境を生かしたシンプルなスタイルを探求中。