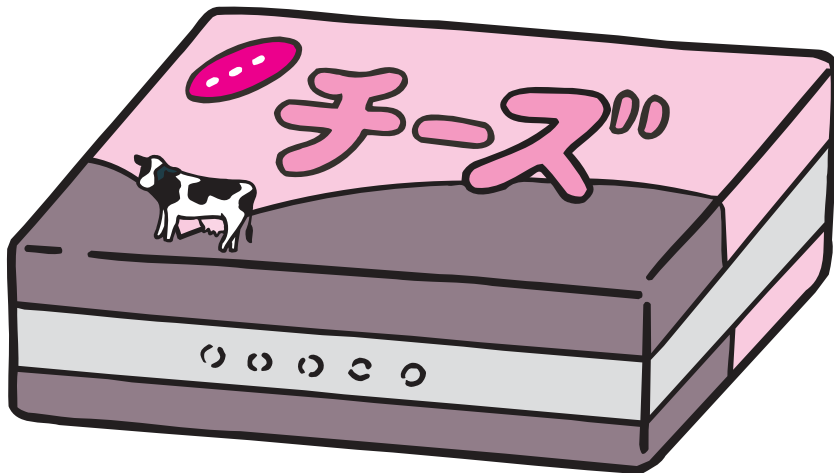


11月11日 チーズの日

チーズの日は1992年、日本輸入チーズ普及協会とチーズ普及協議会により制定されました。飛鳥時代に天皇が、日本最古のチーズといわれる「蘇（そ）」の製造を命じた時期が新暦では11月になることと、覚えてもらいやすいようにゾロ目の11日としたそうです。

蘇（そ）は、飛鳥時代から日本で作られていた乳製品の一種で、牛乳を煮詰めてできる膜をすくい取ってできる日本で初めてのチーズとされています。チーズは「人類が作った最古の食品」といわれるほど歴史が古く、紀元前4000年頃の古代エジプトの壁画にはチーズなどの製造方法が描かれているそうです。

チーズは乳に乳酸菌や酵素を加えて固めることで作られます。乳酸菌や酵素、カビのはたらきによって乳のたんぱく質や脂肪などを分解する「熟成」により、チーズのさまざまな風味や食感を作り出すことができます。



世界には数え切れないほどの種類のチーズがあり、フランスでは一つの村に一つのチーズがあるといわれています。チーズには乳の栄養がぎゅっと詰まっております。特にたんぱく質やカルシウムを効率的にとることができるため積極的にとりたい食品のひとつです。