

# チーズ図鑑



## エミー ラクレット チーズ Emmi Raclette Cheese



**外観:** 直径 約30 cm、高さ 約5 cmの円盤型  
重量 約 6.5kg  
薄黄色で、薄い外皮がある

**中身:** 引き締まったしなやかな組織。淡い  
黄褐色で、小さな孔が点在している

**食べ頃:** 熟成 約 4～6 ヶ月頃から、製造後 1  
年間の賞味期限内

**味わい:** 外皮には、若干のアンモニア臭があ  
る。中はまるやかでコクのある味わい

**食べ方:** 加熱することで香り・風味が増し、味  
わい深くなる。グラタン等のオープン  
料理の他、溶かしたこのチーズをジャ  
ガイモにかけて食べる、チーズ名と同  
じ伝統料理「ラクレット」が特に有名

栄養成分値 (/100g)		炭水化物	2.8g
熱量	360kcal	脂質	28.0g
たんぱく質	24.5g	ナトリウム	867mg



スイス伝統料理の「ラクレット」  
焼いてナイフで削られたチーズが  
乗せられている

フランス語の「racler」”削り取る”という意味を持つ、スイスのヴァレ州が発祥のハードタイプのチーズです。牛乳製で、現在ではスイスやフランスのサヴォワ地方等を中心に作られています。スイスの伝統料理で、ラクレットの断面を暖炉の火で炙り、溶けた部分をナイフで削り取り茹でたジャガイモやピクルスと一緒に食べるチーズと同名の料理「ラクレット」が広くヨーロッパ等で人気があり有名です。しかしながら、元来ラクレットは加熱せず、そのまま切って食べるチーズであったとされています。現在の様な加熱する食べ方を始めた由来には諸説あり、一説には、「その昔アルプスの農夫がキャンプファイアーをしていたところ、火の周囲に置いていたチーズが溶けて岩に流れ出てしまった。チーズを無駄にしたくなかった農夫は、岩についたチーズを

ナイフで削って食べてみたところ思いもよらぬほど美味しく、この食べ方と共に“溶かして食べるチーズ”として広まっていった」という言い伝えが残っています。

現在では電気やロウソクを使用した家庭用の「ラクレットオープン」が売られるようになり、より気軽に食卓で溶かしたての「ラクレット」が楽しめるようになりました。日本では、専門レストランで楽しめる他、パーティ等ちょっと特別な日の料理として重宝されています。