



エミィ グリュイエール

Emmi Gruyere



外観: 表皮は黄褐色で硬い、55cmの円盤形。約 40kg

中身: きめが細かく硬いしなやかな組織。豆粒大の気孔が点在している

食べ頃: 熟成4ヶ月～10ヶ月が食べ頃

味わい: マイルドでわずかに酸味と甘味があり、芳醇で強い風味である

食べ方: チーズフォンデュ、キッシュ、オニオングラタン等のオープン料理や、スライスにしてそのままお酒のつまみにも

| | | | |
|---------------|---------|-------|-------|
| 栄養成分値 (/100g) | | 炭水化物 | 0.5g |
| 熱量 | 400kcal | 脂質 | 32.0 |
| たんぱく質 | 27.0g | ナトリウム | 590mg |



グリュイエールはスイス西部にあるフリブール地方のグリュイエールという町の名前からつけられ、その起源は12世紀だと言われています。当時、冬の寒さの厳しい地方ならではの保存食として欠かすことのできない食べ物でした。現在スイス国内ではエメンタールチーズに次ぐ2番目の生産量で、各国へ多く輸出されています。製法上はプロピオン酸菌を使用することではエメンタールとよく似ていますが、

熟成中にウォッシュタイプと同じように表面処理をするので独特のナッツのような甘みがあり酸味も感じられます。

世界一カルシウムが豊富なチーズはスイスのエメンタールだと言われていますが、グリュイエールもそれに次いで多く、グリュイエール100gで成人男性の一日に必要なカルシウムを摂取できる程、豊富に含まれています。

