

11/15 (火) の行事

はじめよう、つづけよう。

「北海道スタイル」

～新型コロナウイルスに強い北海道をつくる～ 北海道スタイル



報道発表資料の配付日時 10月31日(月) 11時00分

発表項目 (行事名)	「宗谷チーズづくり体験会in稚内中学校」の実施について		
記者レクチャー	(実施日時)	発表者	
		発表場所	
概要	<p>宗谷総合振興局では、酪農地帯である宗谷らしい食文化の創造に向け、令和2年度から管内の酪農家等を対象に、地域でチーズづくりを普及する人材の育成を目的とした研修会を開催してきたところです。</p> <p>このたび、稚内中学校の2年生の総合的な学習の時間において機会をいただき、これまでの研修会に参加した人材を講師としたチーズづくり体験会を開催し、チーズづくりを地域で普及する人材の育成を図るとともに、中学生に地域の基幹産業である酪農への理解を深めてもらい、宗谷酪農の魅力をPRします。</p> <p>&lt;開催日&gt; 令和4年(2022年)11月15日(火) 8:30~12:30</p> <p>&lt;開催場所&gt; 稚内市立稚内中学校(稚内市宝来5丁目7番31号)</p> <p>&lt;内容&gt; 別添「宗谷チーズづくり体験会in稚内中学校実施要領」のとおり</p>		
参考			

報道(取材)	<p>詳細につきましては、下記連絡先までお問合せ願います。</p> <p>なお、新型コロナウイルスの状況によっては中止となる可能性がありますので、あらかじめ御容赦願います。</p>		
他のクラブとの関係	同時配付	(場所)	
	同時レク		

担当 (連絡先)	<p>宗谷総合振興局産業振興部農務課</p> <p>農務課長 加藤 宏尚 電話:0162-33-2949(直通)</p> <p>主査(企画) 佐藤 隆俊 電話:0162-33-2957(直通)</p>		
-------------	--	--	--

## 宗谷チーズづくり体験会 in 稚内中学校 実施要領

### 1 目的

宗谷総合振興局では、酪農地帯である宗谷らしい食文化の創造に向け、令和2年度から管内の酪農家等を対象に、地域でチーズづくりを普及する人材の育成を目的とした研修を行ってきたところ。

このたび、稚内中学校の2年生の総合的な学習の時間において機会をいただき、これまでの研修会に参加した人材を講師としたチーズづくり体験会を開催し、チーズづくりを地域で普及する人材の育成を図るとともに、中学生に地域の基幹産業である酪農への理解を深めてもらい、宗谷酪農の魅力をPRする。

### 2 開催日時

令和4年(2022年)11月15日(火) 8:30~12:30

### 3 開催場所

稚内市立稚内中学校(学年教室、調理実習室)

(〒097-0024 稚内市宝来5丁目7番31号 Tel: 0162-23-2354)

### 4 内容

宗谷産牛乳を使用したチーズなどの乳製品加工体験

時間	内容	講師
8:30~ 9:30	地域の酪農についての講話	宗谷農業改良普及センター 宗谷北部支所 小泉支所長
9:30~12:30 (10:30~12:00)	チーズ・バターづくり体験 (酪農に関する質問コーナー)	J A稚内 稚内牛乳 佐々木店長 (J A稚内青年部)

### 5 主催(共催)

稚内中学校、宗谷総合振興局(農務課・宗谷農業改良普及センター)

### 6 協力

J A稚内(営農部・青年部)、稚内市4Hクラブ

### 7 体験者

稚内市立稚内中学校2年生 33名

## モッツアレラチーズ Mozzarella Cheese

🕒 調理時間  
約 2.5～3 時間



## 🌿 材料 (完成品 約 150 g大3個分)

- ・低温殺菌乳 4.5 ℓ
- ・クエン酸 (生乳の0.13%) 5.8 g
- ・液体レンネット 0.45 ml
- ・食塩 水 1 L に対し150 g

## 🌿 主な器具

- ・鍋 (大・小) 各1個
- ・へら 2本
- ・pHメーターまたはpH試験紙
- ・包丁
- ・使い捨て手袋
- ・温度計
- ・計量スプーン
- ・フライ返し
- ・下履き用手袋

🌿 準備 食品用の殺菌剤 (4Lの水に殺菌剤 5 ml) で器具類を殺菌する。

## 1 クエン酸の添加

- ① クエン酸を約50ccの冷水で溶かす。
- ② ①を低温殺菌乳に加え、全体に混ざるように攪拌する。

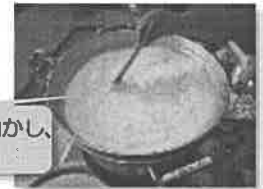
- ・クエン酸添加時  
生乳温度 10℃以下
- ・クエン酸添加後の生乳 pH  
pH 5.75～5.8



クエン酸添加後も乳温は10℃以下に!

## 2 加温

低温殺菌乳を鍋 (小) に入れて火にかけ、36℃まで加温する。  
加温中は鍋底が焦げ付かないよう、たえずへらで混ぜる。



へらをゆっくり前後に動かし、対流させるように

## 3 レンネットの添加

鍋 (大) に38℃くらいのぬるま湯を入れ、3の鍋を湯煎する (36℃に保つ)。  
レンネットを入れ、全体に混ざるように攪拌した後、へらを垂直に立て、牛乳の動きを止める。



## 4 カードの確認

カードの固さを調べる (レンネット添加15分後)。指やナイフを入れて持ち上げ、きれいにパカッと割れる状態になるまで置く。  
ホエーが白く濁ってなければOK!



## 5 カッティング

鍋の中で2 cm角のサイコロ状に切る。

イメージ



↑ 縦・横は包丁で切る

↑ 水平はフライ返しで切る

## 6 攪拌

カッティングを行い5分間静置後、カードを崩さないよう、約15分間へらで混ぜる。  
攪拌しながら容器内を40℃に加温する。

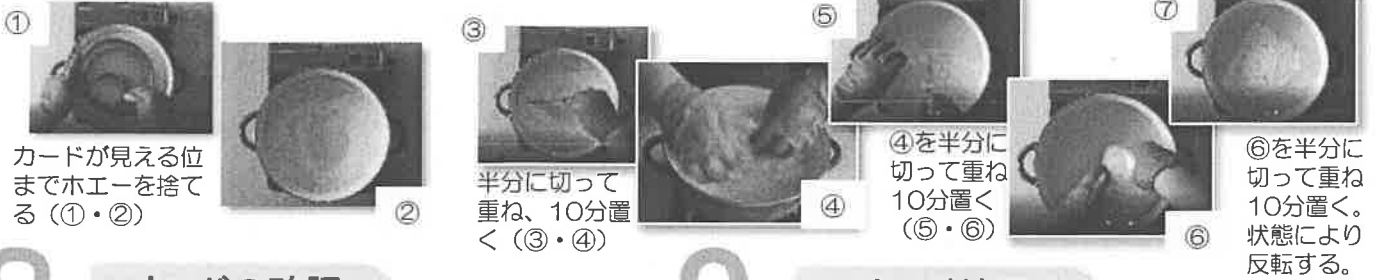


最初はやさしく、カードの水分が抜けてきたら強めに攪拌する。

# 7

## ホエー排除(マツティング)

ホエーを捨て、カードを集めマット状にし、20~30分ホエーを抜く(10分毎にカードを反転する)。※カードからホエーが抜けないと、チーズが糸状に伸びない原因になります!



① カードが見える位までホエーを捨てる(①・②)

③ 半分に切って重ね、10分置く(③・④)

④を半分に切って重ね10分置く(⑤・⑥)

⑥を半分に切って重ね10分置く。状態により反転する。

# 8

## カードの確認

カードを少量とり、80℃位のお湯に入れて練り、延ばす。

両端からゆっくり引っ張り、両手いっばいに切れずに延びればOK!



この時のカードはpH5.7▶

# 9

## カード練圧

- ① カードを大きめのさいの目に切る。
- ② 80℃のお湯をカードに直接かからないよう、ひたひたになる程度入れ、10秒程置いてからへらで練る(1回目)。
- ③ お湯を代え、再び80℃のお湯に10秒程置いて練る(2回目)。
- ④ ③の工程をもう一度行う(3回目)。  
※pHが5.75を下回る場合は、湯温を75~80℃にする。

柔らかいカードで練圧・成形したい!



練圧に使う湯温が高いと、カードから脂肪が抜け、カードがたかくなります。脂肪溶脱が少ない湯温がポイントです。

# 10

## カード成形・冷却

カードにつやが出たら手袋をする。モッツアレラチーズは、こぶし大に丸めてちぎり、水に入れる。



ストリングチーズは、棒状に引き伸ばし、折り畳む(5回くらい繰り返す)。つやが出たら水に入れる。

セナイをねじらず、同じ太さになるよう、伸ばして、たたむのがポイント



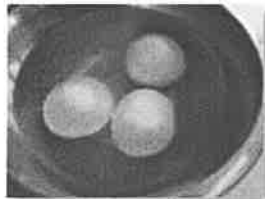
水に入れたら、そのまま10秒保持

# 11

## 塩漬

10~15%の食塩水に10分間漬ける。

※4ℓの水に600gの塩を入れると13%食塩水



ストリングチーズの場合は、適度な長さ(8~10cm位)に切り揃えてから食塩水に漬ける。

# 12

## 水拭き

食塩水からチーズを引き上げ、キッチンペーパーで表面の水気を取り、完成。

