

## スイスのチーズ

## Cheese

☐ Käse ☐ Fromage ☐ Formaggio



スイスは九州と同じくらいの小さな国土ながら、生産量が世界のトップ10にあがるチーズ王国です。複雑な気候・風土、そして地域単位で独自の伝統や文化を守る気質が数百種類にもよる個性的なチーズを生み出しています。現在ではどこでも全国各地の名産チーズを味わうことができるようになりましたが、牧童の暮らしが息づくチーズの里を訪ねて、地元のレストランでチーズ料理を食べてみるのもよいでしょう。

## スイスチーズの歴史

国土のほとんどが山地というスイスでは、山の牧草地(アルプ※)で古くからチーズをつくってきました。1世紀頃の文献にも「カゼウス・ヘルヴェティクス Caseus Helveticus (ヘルヴェティアのチーズ)」として記録があります。アルプスの山小屋でつくられるチーズは「カゼウス・アルピヌス Caseus Alpinus」「カゼウス・モンタヌス Caseus Montanus」などと呼ばれ、ローマでも珍重されていたそうです。中世になって牛の胃袋からとった凝固酵素を使うようになると、長く保存がきく硬質か半硬質のチーズが主流となり、スイスの特産品として18世紀頃にはヨーロッパ中に輸出されるようになりました。長い冬を雪の中で越さなければいけない峠の小屋(ホスピス)には、硬質チーズが備蓄されており、イタリアをめざすナポレオン軍が1800年にグラン・サン・ベルナル峠を越えた時に4万の兵士が約1.5tのチーズを食べたというエピソードも残っています。



## チーズは優れた健康食品

アルプの柔らかな高山植物や牧草を食べた牛のミルクでつくるスイスチーズは高品質な健康食品。ほとんどの場合、絞りとった生乳(非加熱処理)をそのままチーズづくりに使っています。栄養面で非常に優れている生乳を使うことができるのは、ミルクが新鮮なことで硬質チーズであることが絶対条件。スイスの場合、チーズ工房と搾乳所がすぐ近くにあり(同じ山の場合がほとんど)、長い熟成期間に悪いバクテリアが死滅する硬質タイプをつくっているのがヘルシーで安全。100ℓの牛乳からフレッシュチーズは18kgつくれますが、硬質チーズならたったの8kg。つまり硬質チーズにはより多くの牛乳の栄養が凝縮されているというわけです。

## チーズづくりと牧童の伝統

アルプスの祭りや風習はチーズをつくる牧童たちの暮らしと結びついています。アルプに草が生えてくる春には、牛やヤギを連れて山を上っていく「牧のぼり」(☐アルプアウフツーク Alpaufzug/☐モンテ・アラルパージュ Montée à l'alpage)。夏にはアルプの山小屋で過ごす彼らの



娯楽として楽しまれていた石投げやスイス相撲などの伝統競技や、アルプホルンの演奏や旗投げなども行われるアルプスの夏祭りが各地で開催されます。秋になると、アルプで作ったチーズを持って、牛たちを連れて山を下りてきます。春の時と同様に、華やかに飾りつけた牛たちと伝統衣装を着た牧童たちが行進する「牧くだり」(☐アルプアブツーク Alpabzug/☐デザルプ Désalpe)」が見られるかもしれません。麓の村での収穫祭と一緒に秋祭りが開催される場合もありますが、とくにハスリベルクやユースティス谷、グロッセシャイデックなどでおこなわれる独特のチーズ分配の祭りは有名です。

※標準ドイツ語ではアルムAlmだが、スイスドイツ語ではアルプAlpという

## 個性的なチーズいろいろ

## 地域を代表するチーズ



## スプリンツ

Sbrinz

超硬質 25~45kg AOC

中央スイス地方  
16~30ヶ月の熟成が必要な硬いチーズ。荒いブロック状に削り取るか、カンナのような道具で薄く削って食べる。ローマの文献にあるチーズと特徴が一致するため古いチーズの種類と考えられている。スプリンツの名前は16世紀からチーズ交易の拠点となったリエッツに由来。



## アッペンツェラー

Appenzeller

半硬質 6~8kg

アッペンツェル州と周辺の一部  
700年以上前から20世紀初頭までザンクトガレンの修道院に納められてきたという歴史をもつチーズ。現在でも秘伝とされる「スルツ Sulz」というアルプスのハーブを独特の配合で混ぜた塩水にチーズをひたし、3~8ヶ月の熟成期間もまめに磨くといった伝統の製法を守っている。



## ビュンドナー・ベルグケーゼ

Bündner Bergkäse

軟質&amp;半硬質 5kg

グラウビュンデン州  
古代ローマで贅沢な貴重品として珍重されたレーティア(現グラウビュンデン州)生まれの山のチーズ。アルプで搾取るフレッシュなミルクから作られるチーズで、3~4ヶ月の熟成で出荷する軟質タイプと6~8月の熟成が必要な半硬質の2種類ある。



## テット・ドゥ・モアン

Tête de Moine

半硬質 0.7~2kg AOC

ジュラ州  
約800年以上という歴史を誇るチーズ。上部を削って食べるので頭を刺った修道士に例えて、フランス語の「修道士の頭」と名づけられた。発祥地の修道院の名前から「ベルレーチーズ Fromage de Bellelay」とも呼ぶ。ジロールという専用の道具で、花びらのように薄く削って食べる。



## フォルマッツォ・ダルペ・ティチネーゼ

Formaggio d'alpe ticinese

半硬質 3~10kg AOC

ティチーノ州の山岳地帯  
夏の間、アルプで放牧された牛の生乳(一部ヤギ乳を混ぜる)を使う素朴な山のチーズ。すでに12世紀の文献に記述があるため半硬質チーズの先駆けといわれる。最低2ヶ月の本格的な熟成の前に、アルプでヨーロッパトウヒまたはヨーロッパカラムツの板にのせておく。



## ラクレット

Raclette

半硬質 5.5~7.5kg

スイス全土の山岳地帯  
スイス名物のチーズ料理「ラクレット」に使う大きなチーズ。料理名にもなったチーズの名前はフランス語で削るという意味の動詞「ラクレ Racler」に由来。今はスイス各地でつくられているが、もともとはヴァレー州のアルプ生まれ。独特の食べ方は中世から始まったとされる。



## エメンタール

Emmentaler

P12



## グリュイエール

Gruyère

P13



## レティヴァ

L'Etivaz

P14



## ヴァシュラン・モンドール

Vacherin Mont-d'Or

P15

## VISIT チーズの里を訪ねる

## エメンタール Emmental

ACCESS | ベルン駅から列車で約20分 (Burgdorfまで)  
 INFO | 標高: 約500~800m 言語: ドイツ語  
 www.myswiss.jp/area/06/



エンメ川が流れる谷(エンメンタール)は、世界的に有名な“穴あきチーズ”のふるさと。日本ではエメンタールという名前で定着しています。奥にベルナーアルプスの山々が連なる丘陵地帯で、一面に広がる牧草に伝統的な農家の家々が点在する、のどかで美しい田園風景が魅力です。のんびりポストバスで旅してみるのも良いでしょう。

## アフォルテンのチーズセンター

Emmentaler Schaukäserei Affoltern

近代的なチーズ工場で見学できる(約1時間)ほか、チーズ料理などが味わえるレストランやチーズショップを併設。また、同敷地内には、古いチーズ小屋を使ったバン屋や、村の共同チーズ小屋を改修した手工芸品の店もある。1741年に建てられた牛舎では、大鍋を使った昔ながらのチーズづくり体験も可能。※団体のみ/要予約

OPEN | 毎日8:30~18:30  
 ACCESS | ベルン駅から列車で約40分 (Hasle-Rüegsauまで)  
 さらにバスで約15分 (Affoltern i.E.Dorfまで)  
 INFO | www.showdairy.ch



## エメンタール Emmental

硬質 75~120kg

ベルン州、ルツェルン州などスイス北部から中央部の各地  
 12世紀にエンメ谷周辺で製法が確立した穴あきチーズ。19世紀には広い範囲でつくられるようになった。直径約1m、重さ100kgのチーズ1個に約1200ℓの牛乳が必要。4~18ヶ月の熟成過程で発生する炭酸ガスで独特の穴ができる。

## グリュイエール Gruyère

ACCESS | プリブール駅からバスで約1時間 (Bulle乗り換え)  
 INFO | 標高: 約750m 言語: フランス語  
 www.myswiss.jp/area/13/



美しい湖やモレゾン山など豊かな自然に恵まれたグリュイエール地方。一帯は牧畜を中心とした伝統の暮らしが息づいています。チーズの名前と同じ名前の村は数分で歩いてしまうほど小さく、のどかなメインストリートに郷土の民芸品などを販売する店が並んでいます。丘の上にそびえる古城は中世の栄華を今に伝える名城のひとつ。

## メゾン・デュ・グリュイエール

La Maison du Gruyère

グリュイエール駅にあるチーズセンター。周辺のアルプで放牧する36軒の契約農家が持ち込む生乳で1日に3~4回はチーズをつくる。約7000個のチーズを熟成する大きな貯蔵室や工場を見学することができる。パネルやフィルムのほか、多彩な方法でチーズのことを学べるコーナーあり。併設のレストランで郷土料理を楽しむこともできる。

OPEN | 毎日9:00~18:00(6~9月は19:00まで)  
 ACCESS | グリュイエール駅から徒歩1分  
 INFO | www.lamaisondugruyere.ch

## グリュイエール Gruyère

硬質 25~40kg AOC

フリブール州、ヴォー州、ヌーシャテル州、ジュラ州  
 グリュイエール地方生まれのチーズは1115年の文献に登場しているほど歴史は古い。14世紀中頃から広く知られるようになり、16世紀にレマン湖からリヨンを通してフランスへ輸出が拡大すると流通の拠点であった村の名がそのままチーズの名前となった。アルプに放牧している牛の生乳を使い、エビセア(ヨーロッパトウモロコシ)の板に置いて5~16ヶ月ほど熟成させるといった製法が独特の香りをうみだしている。

## フロマジェリ・ダルパーージュ・モレゾン

Fromagerie d'Alpage Moléson

モレゾン村にある1685年に建てられた山小屋では、薪で火を燃やし大きな鍋を使う昔ながらのチーズづくりの形が今でも受け継がれている。チーズの直売のほか、素晴らしいレストランでは名物のフォンデュなどが味わえる。1日2回おこなうチーズづくり(※)は、見学も可能(団体の場合は要予約)。



OPEN | 5月中旬~9月下旬  
 ACCESS | グリュイエール駅からバスで15分  
 INFO | www.fromagerie-alpage.ch  
 ※6月~8月は朝10:00/午後14:30(5月・9月は朝のみ)

## VISIT チーズの里を訪ねる

## パイダンオー Pays-d'Enhaut

ACCESS | モントルーから列車で約1時間  
(Château-d'Oex 駅まで)

INFO | 標高: 約1000m 言語: フランス語  
www.myswiss.jp/area/09/



フランス語で“上にある地方”という意味をもつパイダンオーは、山間に牧草地が広がるのどかな地域。世界初の熱気球世界一周無着陸飛行の出発点として知られるシャトーデーや、画家のパルテュスが晩年暮らしたロシニエール、故ダイアナ妃が少女時代を過ごしたルージュモンなど、豊かな自然に抱かれた素朴な村が点在しています。昔ながらの酪農農家が多く、祭りや独特の切り絵細工など牧童たちの暮らしと伝統が残るチーズの里でもあります。

## ル・シャレー

Le Chalet

シャトーデーにある伝統の山小屋レストラン。ラクレットやフォンデュなど美味しい郷土料理が味わえる。チーズを販売するショップのほか、鉄道模型や地元の工芸品などの展示室もあり。レストランの一角では、薪の火と鍋の大鍋を使う昔ながらのチーズづくりを見ることが出来る。



OPEN | 火曜～日曜9:00～18:00(金曜は23:00まで)  
※チーズづくりは水曜～日曜13:30～15:30

ACCESS | シャトーデー駅から徒歩5分

INFO | www.lechalet-fromagerie.ch

## レティヴァ L'Etivaz

硬質 10～38kg AOC

ヴォー州アルプス(パイダンオー地方中心)

5月から10月の間、山小屋で薪火をたいて大鍋でつくる伝統のチーズ。直径は30～65cm、毎年12000～14000個ほど生産される。産地によって味に違いがあり、新に使うエビセアの煙やアルプスのハーブが醸し出す香りが特徴。普通でも最低135日の熟成が必要だが、保護された牧草地で放牧する牛の生乳でつくり、30ヶ月も寝かせたものをとくに「レティヴァ・アルビープ L'Etivaz à Rebibes」と呼ぶ。



## メゾン・ド・レティヴァ

La Maison de L'Etivaz

レティヴァ地区にある共同のチーズ貯蔵庫と生産者組合の直営ショップ。チーズや地元の特産品を購入できるほか、チーズづくりに関するスライドショー、貯蔵庫の見学、チーズの試食(ワイン付き)なども楽しめる。30ヶ月の熟成が必要な「レティヴァ・アルビープ」が約14000個ストックされる貯蔵庫には毎年500～800個の新しいチーズがもちこまれる。



OPEN | 5月～9月/毎日 7:30～18:30  
10月～4月/毎日 8:00～12:00、13:30～17:30

ACCESS | シャトーデー駅からバスで約20分

INFO | www.etivaz-aoc.ch

## ジュー谷 Vallée de Joux

ACCESS | ローザンヌから列車で約1時間  
(Charbonnièresまで/Le Day乗り換え)

INFO | 標高: 約1000m 言語: フランス語  
www.myswiss.jp/area/09/



『ヴァシュラン・モンドール』のふるさと、フランスにまたがるジュラ山脈の南端に位置し、ダン・ド・ヴォリオンやモンドールなどの山々やジュー湖、ブルネ湖といった湖や森の木々に囲まれた美しい谷です。「ブランパン」「オーデマ・ピゲ」「ジャガー・ルクルト」「ブレゲ」など高級時計ブランドの工房が集結している時計産業の聖地としても世界的に知られています。

美味しいチーズをつくる  
エビセアの木箱

グリュイエールやレティヴァでも使われているが、とくにヴァシュラン・モンドールにはモミの木に似たエビセア(ヨーロッパトウヒ)の木が欠かせない。熟成期間に巻きつける樹皮やチーズを置いておく板、そしてチーズをつめる木箱にも全てエビセアが使われ、独特の香りや味を醸し出していく。チーズは出荷した後も箱の中でゆっくりと食べ頃まで熟成していくので箱は重要な要素のひとつ。木箱は、ジュー谷にある森から木を切り出してひとつひとつ手作業で丁寧につくられていく。買ったチーズは箱から出してそのまま食べても美味しいが、チーズに白ワインをかけて木箱のままアルミホイルをまいてオープンで焼き、トトロ状態をポテトにかけて味わう伝統の食べ方もおすすめ。

