

牛乳

について

この違いを知っておこう

夫や子どもが出かけた後で、家事を仕上げ、午前中のひと休みに昨日買って来たおいしいそうなお菓子をひとつつまみ、そのお供に温かい飲み物が欲しくなる季節になりました。コーヒーや紅茶に入れるのは、専用クリーム？ 牛乳？ どちらも好みで使って、おいしくいただくのが一番です。

さて、その牛乳を買わなくちゃとスーパーに行ったら、冷蔵庫の陳列棚に牛乳があまりない。種類も少ない。日本より乳製品を多く製造、消費するベルギーなのに、どうしてかしらと思ったことはありませんか？

今日は、その牛乳について少し学んでみましょう。

<殺菌法での分類>

超高温短時間殺菌法 (lait U.H.T / U.H.T melk)

120~130°Cの熱を2秒間牛乳に加え殺菌処理する方法です。約95%の牛乳が、この方法で生乳(せいにゅう)処理されています。

高温短時間殺菌法 (lait pasteurisé / gepasteuriseerde melk)

72~75°Cの熱を15秒間牛乳に加え殺菌処理する方法です。牛乳全体の約4%が、この方法を取っています。

低温長時間殺菌法 (LTLT pasteurisation / LTLT pasteurisatie)

62~65°Cの熱を30分間牛乳に加え殺菌処理する方法です。日持ちもしないため、全体の1%しかこの方法を使っていません。低温で処理するため、牛乳本来のおいしさが残っています。

超高温滅菌殺菌法 (LL)

135~150°Cで1~4秒殺菌処理する方法です。未開封であれば常温保存が可能で、90日間保存できます。

<成分での分類>

lait entier / volle melk

乳脂肪分が3.5%以上含まれている牛乳

lait demi-écrémé / halfvolle melk

乳脂肪分が1.5%~1.8%含まれている牛乳

lait écrémé / magere melk

乳脂肪分が0.3%以下の牛乳



Lait AA / melk AA

処理上、衛生的にもクオリティーの高い牛乳につける印。牛乳AAと呼べるには、牛の飼育段階から牛乳製造までの過程で以下の項目を厳守する必要があります。

- * 搾乳後48時間以内に製造処理
- * UHTの場合は、搾乳後72時間以内に製造処理
- * 牛乳AAとなる飼育規定内かどうか、年3回のコントロール
- * UHTの場合、最高145°Cで数秒殺菌処理後、少なくとも6秒冷やし、生の牛乳と同じ味を残して保存



lait de pâturage / weidegang

1日6時間以上、年間120日以上芝生の上で育った乳牛から搾乳した牛乳のことです。

分類からも分かるように、売り場の冷蔵庫に入っている牛乳は、UHT牛乳がほとんどですが、共働きの多いベルギーの家庭では、週末にまとめ買いをするため、常温で保存できるロング・ライフ(LL)の牛乳が消費の主流となっています。小さい子どもが飲んでも何の問題もありません。

<牛乳加工品>



牛乳を使った製品として、バター、チーズ、ヨーグルト、アイスクリームのほかに、ベルギーでは肉や魚のソースに牛乳や生クリームをよく使います。ヨーロッパでは、カルシウム豊富な乳製品を日ごろから食べているので、体が大きくなっているのかもしれませんが、小さいお子様だけでなく、骨の弱くなりつつある大人も、カルシウム不足解消に朝1杯の牛乳、デザートヨーグルトは効果があります。体内ホルモン・メラトニンは睡眠ホルモンで、夜に多く分泌される性質を持っています。牛乳にも含まれ、そのため牛乳を飲むと眠れるといわれています。また、カルシウムの吸収も夜間がよく、温かい牛乳を夜に飲むと体も温まり、眠りにつきやすい体内環境を整えます。つまり、寝る前の「ナイトミルク」は効果的という訳です。

lait battu / geslagen melk (karnemelk)

英語でバターミルク。牛乳を水分と脂肪分に分けてバターを作りますが、この水分がlait battu / geslagen melk (karnemelk)なのです。日本ではあまり見かける事のないこの牛乳をベルギーの人たちはどのように飲んでいるのでしょうか。

- ★「砂糖を少し入れて飲んでいるわ」
 - ★「カロリーが低くて脂肪分も少ないからダイエット中にね」
 - ★「お通じが良くなるみたいよ・・・」
- など、使い道はいろいろあるようです。

カルシウムやビタミンDを補った牛乳も市販されています。太陽光線の少ない国では、必要なことかもしれません。皆さんも日ごろからの食生活で、健康体を持ち続けましょう。

Restaurant Japonais

NIHON-SHOKU

Avenue D'auderghem 54 (schuman)
1040 Etterbeek

Tel : 02/ 734. 1911

Ouvert de 12h00 à 14h00

Et de 19h00 à 22h00

Fermé samedi midi, Dimanche et jours fériés

定休日 土曜日 日曜日 祭日

日本食

Languages Unlimited

英語、フランス語を小グループで母国語の先生が教えます。
商業英語、TOEIC、IELTS、個人レッスン €38/時間

新コース「ヨーロッパで生活」

実用コース：文化、習慣、祭り、歴史、観光
有益なフランス語の文を使いながら英語で授業。
15時間 €225

Avenue de Broqueville 272, 1200 Bruxelles
info@languages-unlimited.be www.languages-unlimited.be