



「ナチュラルチーズ」は、「原料乳のたんぱく質を凝固させて乳清の一部を除去したものとされています（乳等省令の定義から要約）。C.P.A.の講習会でも、「ヨーグルトからペーパーフィルターやガーゼでホエイを少し抜くと、それはもうチーズといえる」という説明をしています。

「ヨーグルト」については乳等省令に記載がありませんが、「発酵乳」については定めています。「乳又はこれと同等以上の無脂乳固形分を含む乳等を乳酸菌又は酵母で発酵させ、糊状又は液状にしたもの又はこれらを凍結したものをいう」という定義です。その規格は以下の通りです。

- 無脂乳固形分 8.0%以上
- 乳酸菌数又は酵母数(1ml当たり) 10,000,000 以上(発酵後に加熱殺菌したものはこの限りでない)
- 大腸菌群 陰性

乳酸菌数1千万 / ml以上という規格ですが、固まった状態のヨーグルトならば10億近くはいると考えていいでしょう。

この「発酵乳」の定義を整えた際の通知\*1には「ヨーグルトと称されるものは発酵乳に該当する」との注意が記載されていますので、日本では「ヨーグルトは発酵乳の一種」ということになります。

一方、ヨーロッパではコーデックス規格\*2により、サーモフィラス菌とブルガリア菌(いわゆる高温性乳酸菌)の共発酵による発酵乳だけが「ヨーグルト」として認められています。ブルガリア菌以外でもそれに近い乳酸菌とサーモフィラス菌の組み合わせならば「代替カルチャーヨーグルト」ということができますが、それ以外はヨーグルトではない「発酵乳」ということになります。

日本で販売されている「カスピ海ヨーグルト」は、ジョージアやアゼルバイジャンの伝統的な発酵乳を元にして開発されており、サーモフィラス菌は使用されていません。コーデックス規格に照らすとこれは「ヨーグルト」にはあたりませんが、日本では乳酸菌の違いで種類別を区別するルールはないのです。

「ギリシャヨーグルト」のように、水切りした濃厚なヨーグルトもありますね。冒頭の講習会での話を聞くと、これはナチュラルチーズなのではないか？ という疑問を持たれるかもしれません。

その通り、乳等省令の「ナチュラルチーズ」の定義に合っています。でも、「発酵乳」の定義からもはずれていません。つまりどちらともいえるわけで、表示に責任を持つ事業者(製造者や販売者)がどちらにするか決めていいのです。もちろん「発酵乳」ならばチーズと違って無脂乳固形分等の表示が必要です。

このように、チーズとヨーグルトの境界線は明確ではなく、定義が重なり合っているのです。ただし、商品名を「ヨーグルト」としながら種類別を「ナチュラルチーズ」とするのは好ましいことではありません。

同様に「フロマージュ・ブラン」を「種類別：発酵乳」と考えることも(レンネットを補助的に使用するとしても)、規格の上ではできずと思います。

しかし、フランス北部で作られているフロマージュ・ブランは、ヨーグルトよりも低い温度で働く乳酸菌(いわゆる中温性乳酸菌)が用いられており、コーデックス規格でいう「ヨーグルト」にはあたりません。そこはギリシャヨーグルトと違うところです。

「フロマージュ・ブランは水切りヨーグルトのようなもの」と説明されることがあると思います。それは間違いではありませんが、似てはいても別のものだということは認識しておきましょう。食べてみれば、まったく違う魅力があることがわかりますね。

\*1 「乳等省令及び食品、添加物等の規格基準の一部改正について」(昭和44年10月 環乳第7074号)

\*2 コーデックス(CODEX)規格：国連食糧農業機関(FAO)と世界保健機関(WHO)が合同で策定する国際的な食品規格。各国はこれを参考にして独自の食品規格を設けることができる。