



# Comté AOP, a French Patrimony

コンテAOP、フランスの伝承

2025年9月  
コンテチーズ生産者協会

[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo «Comté clochette» est une marque de certification propriété du CIGC.





## 概要

コンテはアルプスに程近いフランス東部のジュラ山脈一帯で1000年以上も前から毎日作り続けられている、長期保存可能なハードタイプの熟成チーズです。

主にモンベリアード牛の生乳を使い、添加物を一切加えずに職人たちが丹精こめて作るコンテは、作られた地域や季節、職人技、熟成期間などによって、ひとつひとつ異なる個性を持つのが特長です。

1玉、直径約60cm、高さ10cm、重さは約40kgです。

コンテの生産量は、フランス産AOP (原産地呼称保護)\*認証チーズの中でNo.1の生産量です。  
(2024年の生産量は69,810トン)

\*AOPとは？：限られた地域内で厳しい規定に則り伝統的製法で作られた製品を保証するEUの制度。



[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo «Comté clochette» est une marque de certification propriété du CIGC.





## どこでいつ作られるの？

### コンテのふるさと

AOPで定められたコンテの生産地域は、スイスと隣接するドゥー県、ジュラ県、そしてアン県の一部にまたがる**ジュラ山脈のほぼ全域**です。生産地の標高は200-1,700mで、なだらかな丘が広がっています。

### 毎日作られるコンテ

ミルクは24時間以内にチーズにされなければならないため、コンテは毎日年中無休で作られます。つまり、**1年365日**（うるう年は366日）です。



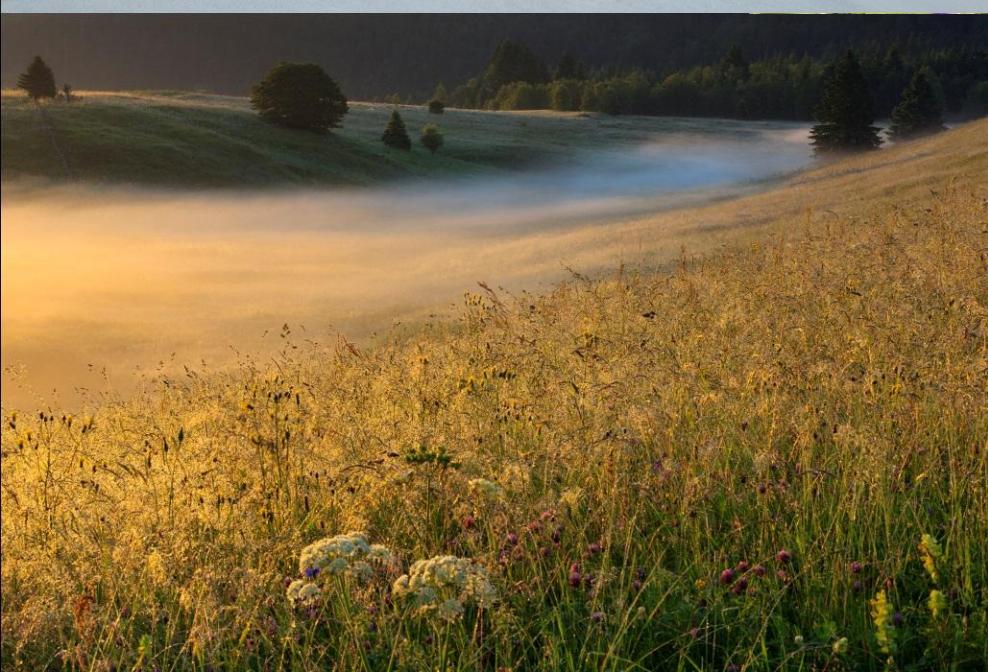
[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo «Comté clochette» est une marque de certification propriété du CIJC.







## 歴史

ジュラ地方の農家たちは、**厳しい冬の食料を確保するため**、ミルクを保存する方法として、大きなチーズを作るようになりました。14世紀にはジュラ山地一帯の「大型チーズ」の製造について文書で裏付けされています。

大きなチーズ玉は平均400リットルもの牛乳を必要とするため、乳牛数頭しか所有していなかった農家たちは**協同組合**を形成するようになりました。

「fructeries」と呼ばれた場所にミルクを持ち寄ってチーズにしました。現在、チーズ工房は「fruitières (フリュイティエール)」と呼ばれています。

- 1958年: AOC (原産地呼称統制) に認定される。
- 1963年: コンテチーズ生産者協会 (CIGC : Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté) が設立される。
- 1996年: EUからAOP (原産地呼称保護) の認定を受ける。
- 2013年: 協会設立50周年を迎える。
- 2015年: 協会名がCIGC (Comité Interprofessionnel de Gestion du Comté) に変更される。

UNE FROMAGERIE DANS LE JURA. — Dans la Franche-Comté comme en Suisse on fabrique une grande quantité de fromages, surtout du Gruyère. On verse le lait dans de vastes cuves, on y fait bouillir, on le fait cuire avec la pressure ; puis on le retire de la cuve et on le verse dans un grand récipient. Ensuite on le presse pour en faire sortir toute l'eau ; on le sale, et, après l'avoir laissé quatre ou cinq mois dans la cave, on l'expédie dans tous les pays.





# コンテを作る人々



## ＜酪農家＞

2,400の農場でコンテ用のミルクが生産されています。酪農家は単なる「牛乳生産者」ではなく、彼らがチーズを所有しているため「コンテの生産者」でもあります。

## ＜チーズ職人＞

140の「フリュイティエール (fruitière)」と呼ばれるチーズ工房で、毎日職人たちの手でミルクがチーズに形作られます。フリュイティエールは、酪農家たちが所有する、チーズ製造の協同組合です。



## ＜熟成士＞

熟成庫 (affinage caves) に移されたチーズは「アフィヌール (affineurs)」と呼ばれる熟成士によって熟成されます。ジュラ山脈には熟成、選別、出荷を専門とする15の企業があります。



[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo «Comté clochette» est une marque de certification propriété du CIJC.

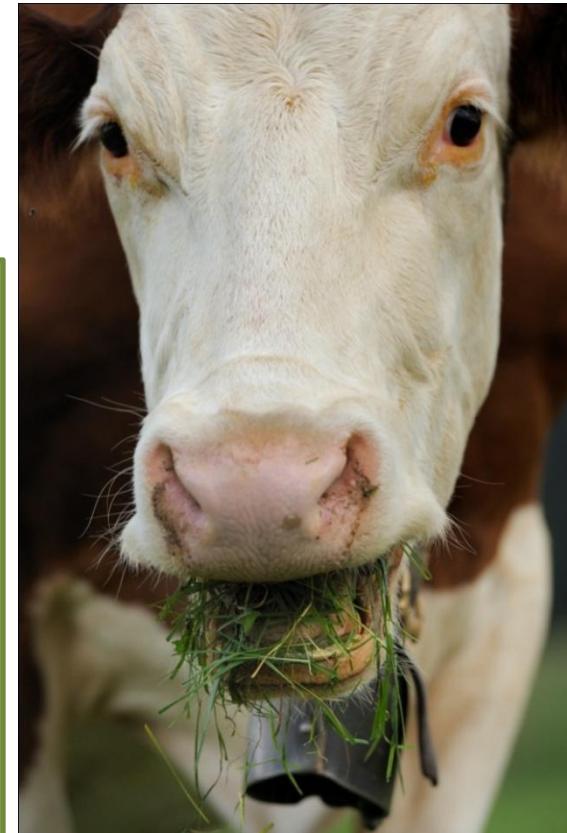


## ミルクの生産

コンテは、夏は放牧される牧草地で自然の草花、冬はその牧場で刈り取られた草の干草を食べて育つモンベリアード牛の生乳から作られます。

＜ミルク生産の各工程でAOPの厳しい規則が定められています。＞

- ・牛1頭あたり最低1.3ヘクタールの土地で放牧。→十分な干草の確保のため。
- ・牧草地への施肥は最低限。→肥沃な土壤と自然の植物相を維持するため。
- ・発酵飼料及びゼログレージング(刈った草だけを給餌すること)は禁止。穀物などの補足飼料も制限があり、協会に承認を得るか、自身の牧場で栽培する必要がある。
- ・搾乳は朝と夜の2回。搾乳口ボットは使用しない。
- ・搾乳後24時間以内にチーズに加工。→ミルクの風味を損なわないため。
- ・ミルクはチーズ工房の直径25km圏内の複数の酪農家から集められる。  
→[テロワール(terroirs)\*]の多様性を最大限に引き出すため。  
\*他には見られない土壤、植物相、微気候等の条件が互いに及ぼし合う地理的影響を表す言葉。







# チーズ作りの原則

新鮮な生乳は、毎日近くの酪農家から、主に村の中心に位置する「フリュイティエール」(チーズ工房)に届けられ、職人が伝統的製法を守ってチーズ作りをしています。



[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo «Comté clochette» est une marque de certification propriété du CIGC.





# チーズ作りの原則

## 発酵 :

フリュイティエールでは、毎朝チーズ職人がミルクから部分的に乳脂を取り除き、大きな銅鍋で約30℃に加熱し、30分間放置して発酵させます。



## カード（凝乳） :

前日の木エイ（乳漬）とレンネット\*から作られた発酵成分を加え、ミルクを凝固させます。カードの塊が形成されます。  
\*凝乳酵素を持つ乾燥させた子牛の胃袋



## カードのカット :

職人は、専用のカードカッターでカードを米粒大に砕き、乳漬と分離させます。カードはその後、粒内の水分を抜くために約55℃まで加熱されます。

チーズ作りは、職人の手の感覚が非常に重要！

[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo «Comté clochette» est une marque de certification propriété du CIGC.





# チーズ作りの原則

## 絞り出し :

カードの粒が充分な堅さになったら、鍋の中身は穴のあいた型に移され乳漿が流れ出てカードが残ります。

## 圧搾 :

各チーズの側面に緑色のカゼインプレート\*を乗せ、型を圧搾機にかけます。

\*製造場所と製造日を示すアイデンティティーカード。

## 前熟成 :

「ホワイトチーズ」はその日の晩か翌朝に型から取り出され、熟成室に運ばれて熟成（アフィナージュ）を始めます。チーズは10~15°Cで3週間保管されます。この工程はカードの粒をしっかりと固まらせるためのもので、しばしば「フリュイティエール」にて行われます。





# カゼインプレートの読み方

製造日（15日）



県番号



チーズ工房の認識番号

銅鍋番号

製造月（10月）

製造年（2009年）



\*カゼインプレートは現地の生産者のために付けられるもので、長い熟成の間にこのように判別できなくなります。





## 熟成 (アフィナージュ)

チーズは湿気のある熟成庫に移され、**最低4ヶ月**、あるいはそれ以上の期間 (12, 18, 24 ヶ月….) 熟成されます。



チーズは、エピセアというもみの木の棚で保管されます。チーズには「モルジュ (morge ) 」と呼ばれる塩水を擦りこみ、そして裏返すという作業を定期的に行なって塩分が加えられます。このような手入れのおかげで、チーズは外皮で覆われるようになり、最初はザラザラしていた中身も滑らかでしなやかなものになります。

[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo «Comté clochette» est une marque de certification propriété du CIGC.





## 熟成 (アフィナージュ)

**熟成庫の種類:** チーズの性質とアフィヌール (熟成土) の最終的な目的によって異なるタイプの熟成庫が使われます。



**[高温熟成庫 (Warm cellars) ] (14-19°C)**  
チーズ内の気泡や特定のアロマを作りあげるのに好ましい。

**[低温熟成庫 (Cold cellars) ] (14°C以下)**  
チーズの熟成はよりゆっくりでアロマも異なる。

熟成土は、ひとつひとつのチーズの潜在性に適した熟成方法を選びます。





## 熟成 (アフィナージュ)



出荷前、専門家が「ソンドウ (sonde)」と呼ばれる特別なハンマーを使って、コンテの熟成度合いをひとつひとつを評価し、品質をチェックします。ハンマーでチーズ玉を叩く音で、内部亀裂の形成を察知します。

そしてチーズの一部を取り出し、その先端をつまみとてテクスチャと風味の熟し度合いを確認します。

長い熟成の後、コンテは食感、色、独特な風味を伝える「人格」を持つようになります。熟成庫の責任者の基本的な仕事は、ひとつひとつのコンテのアロマ的な性質を識別し、その「実が熟す」のを見守ることです。





## コンテの品質管理とラベリング

コンテの生産に携わる3者（酪農家、チーズ職人、熟成士）は、コンテの最終的な品質が収入に影響を与えるため、密接に連携して各生産過程で品質を追求しています。これらの努力により、コンテ生産用ミルクの1リットルあたりの価格は、フランス全体の平均と比べて15%も高くなっています。

出荷の際、熟成士がひとつひとつのチーズを20点満点で採点します。さらに、専門家による鑑定団が定期的に熟成庫からのサンプルチーズを検査し、コンテの適切なラベリングを管理しています。

20点満点中12.0点以上のものには茶色のラベルが貼られます。

さらに14.0点以上のチーズには、緑のラベルが貼られます。

12点未満のチーズ（生産量の5%）はコンテとは認められず、プロセスチーズの原料となります。

「緑」も「茶」も、どちらも4ヶ月以上熟成された正真正銘のコンテです。

ラベルの色は熟成期間を反映するものではありません。





# 追加規則 (cahier des charges)

伝統的なノウハウや土地を維持し、コンテの生産者の技術を継承するため、コンテは行き過ぎた集約農業に対する安全措置を行います。

## コンテ PDOの規則として追加される主な点

- ・牧場の規模の制限：乳牛1頭1頭に目を配る家族経営の酪農を維持するため、乳牛の群れの規模を約50頭とする。
- ・その土地で生まれ、飼育された乳牛：乳牛の性質をよく理解するために、少なくとも95%とする。
- ・乳牛1頭につき最低1.3ヘクタールの土地で酪農：放牧中およびそれ以外の期間の飼料も各牧場内での生産が維持できるように。（2024年秋より導入済）
- ・第一に動物福祉：毎年、獣医が牧場を訪問して健康診断を行い、冬や真夏以外は放牧し、牛舎は1頭当たり最低6平方メートルのスペースを与える。
- ・風景の維持：生物学多様性のある生垣や川岸の保護
- ・チーズ職人の活発な関与：職人のノウハウの重要性を維持するため、開放型の銅鍋で生産
- ・熟成土の技を正確に書面で記載：ホワイトチーズの受け取りから、販売に至るまでの独自のノウハウを維持するため
- 。





## コンテの品質管理

コンテは、すべての過程において厳しい規則に則って作られており、もちろんコンテ自体も品質検査されています。

### 内部と外部の認証機関による2タイプの品質管理：

- 内部監査委員がコンテの製造現場を訪れ、その結果を独立機関に報告
- 毎年800軒の牧場を監査
- 每年140軒のチーズ工房と14の熟成庫を監査
- 每年100 玉のコンテのサンプルをテイスティング鑑定団が検査
- このような特別な監査によって各熟成庫が行っている各種の品質管理が正しく行われていることを確認しています。



また製造過程において、乳牛の餌や、1頭あたりに必要な土地のサイズ、チーズ工房の直径25km圏内からミルクを集める、最低熟成期間など約100の細かいチェックポイントがあります。

規則に反した際には、制裁措置が取られ、除外措置となる場合もあります。





# フランス産AOPチーズの中のコンテ

## FROMAGES, BEURRES ET CRÈMES AOP DE FRANCE



フランス産AOP認定チーズ、46種の  
総生産量：206,765トン（2019）

フランス国内で販売量の多いフランス  
AOPチーズ上位5種（2019）

→1位: コンテ: 62,220トン  
⇒ AOPチーズ総生産量の30%

→2位: ロックフォール: 16,212トン

→3位: ルブロッショ: 15,934トン

→4位: サン=ネクテール: 14,367トン

→5位: カンタル: 12,623トン





# コンテのテイスティング、驚くべき体験

## コンテのテイスティング方法

テイスティングに最も適した温度は15°C~18°C  
(30分前には冷蔵庫から出しておきましょう)

五感で感じるメッセージに注目…

- 見る：形、色、外観
- 触る：チーズの触感や密度
- 嗅ぐ (Smell): ] 最も多く見出される83種類
- 味わう (Taste) : ] のアロマ (Aroma)
- 聴く：チーズの中の結晶



### 用語の説明:

- *Smell* : 鼻から感知される
- *Aromas* : 口の中で広がり鼻に抜ける香り (口中香)
- *Tastes*: 舌の味覚細胞 (味蕾) から感知される

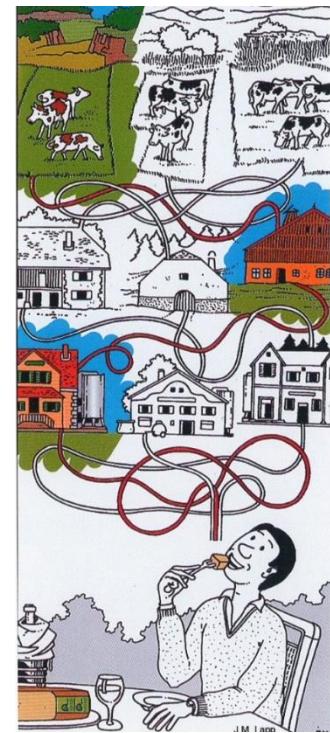


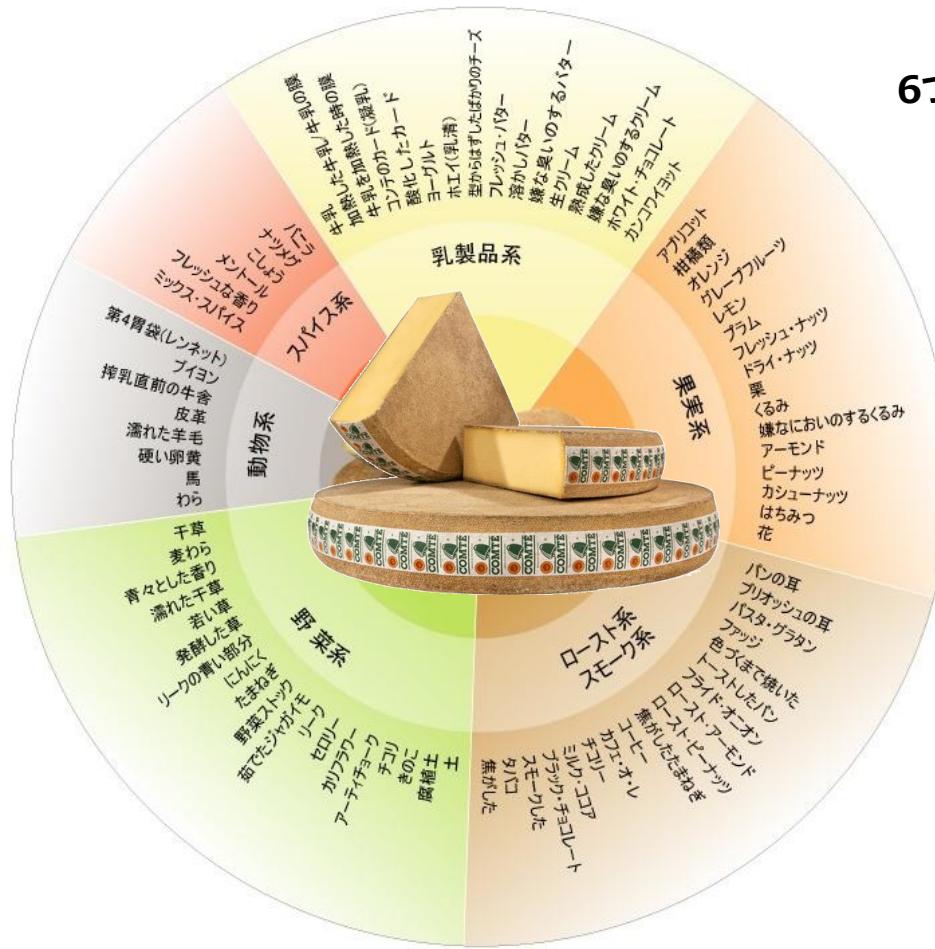


## コンテの多様性の要素

コンテの最大の魅力はそのアロマの多様性です。下記の様々な要素がコンテの品質やアロマの表現に影響します。

- 生産地**：地域によって生息する草花が異なり、それを飼料とする乳牛のミルクにダイレクトに影響します。コンテの生産地域内のチーズ工房60軒の周辺の牧草を調べたところ、各チーズ工房あたり平均130種類、合計576種類もの植物が見いだされました。
- 季節**：冬は干草、夏は牧草地の草花が飼料となるため、冬のコンテはアイボリー色で、夏は天然カロチンで深い黄金色となります。もちろん味や風味も微妙に異なります。
- 微生物相（ミクロフローラ）**：生乳の中の天然の微生物相がチーズのアロマの生成に重要な役割を果たします。熟成期間中にそれが優勢となるからです。微生物相は牧場の環境と飼育方法に密接に関係しています
- 作り手**：チーズ職人や熟成士の経験や技もチーズに影響を与えます。
- 熟成期間**：チーズの風味や食感は、熟成中に絶えず進化します。





## コンテのアロマの輪

## 6つのカテゴリーに分類された83種のアロマの表現





## テイストティングのアドバイス

- ・コンテは朝食からアペリティフ、食後のチーズプレート、グラタン等まであらゆる場面でお楽しみいただけます。
- ・そのまま召し上がる場合の**適温は15~18°C**ですので、事前に冷蔵庫から出しておくことをお勧めします。
- ・若いコンテはなめらかで口当たりが良くヘーゼルナッツやキャラメル、温めたミルクのやさしい味わいが残ります。
- ・熟成が進んだものはウォールナッツや溶かしたバター、柑橘系フルーツやトーストといった芳醇で独特な風味が長続きします。
- ・**フランスで通常食べられる熟成期間の平均は8ヶ月です。**
- ・特に若いコンテは良く溶けるので、フォンデュやグラタンに最適です。鶏肉や魚料理にもよく合い、ソースとしても活躍します。
- ・コンテはジュラ地方の白ワイン、とりわけヴァン・ジョーヌと合わせるとドライフルーツやスパイスの素晴らしい香りを醸しだします。また、他のワインではシャトーヌフ・デュ・パプやシャンパン、アルザスやバーガンディーの白ワイン、また、ビールや日本酒にもとても良く合います！

[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo «Comté clochette» est une marque de certification propriété du CIGC.

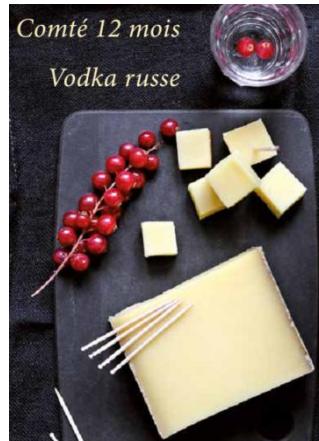
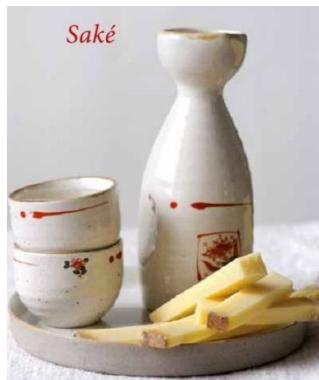




# コンテとドリンクのペアリング

**Vins blancs et Comté**  
*Un accord d'exception*

Les arômes les plus profonds du vin blanc s'associent depuis très longtemps avec ceux du fromage. Il possède beaucoup de fraîcheur et évite l'agressivité tannique. Il faut oser le vin blanc et le Comté pour en découvrir les similitudes, les harmonies et les contrastes pour ainsi transcender le seul plaisir du vin. Les vins jeunes, plus fruités, s'harmonisent facilement avec des Comté aux arômes de fruits cuits qui se fondent avec ceux du vin et accentuent la dimension fruitée. Une douce harmonie pour accompagner vos plats et transformer vos repas en souvenir inoubliable.





# 食材とのペアリング



[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo « Comté clochette » est une marque de certification propriété du CIJC.





## コンテのチーズplat



カットアレンジ by 世界最優秀フロマジエ 村瀬 美幸氏

写真提供：一般社団法人日本チーズアートフロマジエ協会

[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo «Comté clochette» est une marque de certification propriété du CIGC.





[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo «Comté clochette» est une marque de certification propriété du CIGC.





[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo «Comté clochette» est une marque de certification propriété du CIGC.



# コンテは 生活そのもの！

ジュラ地方の人々にとって、コンテは単なるチーズではなく、生活そのものと言えるものです。

コンテは、ジュラ山地一帯に住む人々とその周りの環境との強いつながりを表わしています。遠い昔から人々は森の一部を耕し、牧場をつくり、今日のような風土を作り上げてきました。人々の営みを通して、この美しい風土を保ち続けているのです。

量よりも品質やテロワールを表すことを優先することにより、コンテの農家たちは、フランス国内の平均的な農家よりも高い収入と質の良い生活を得ています。数多くの小さな農場を守ることが、コンテ地方の強い地域的アイデンティティーにつながっています。

酪農家、チーズ職人、熟成士といったコンテの生産に携わる人々のチーズに対する誇りこそが、コンテの品質の高さを保証するものなのです。





## コンテの栄養

栄養価	コンテ*100gあたり
エネルギー	1,735 kJ / 418 kcal
脂質	34.6 g
内、飽和脂肪酸	22.5 g
炭水化物	微量
内、糖分	微量
タンパク質	26.7 g
塩	0.817 g
カルシウム	940 mg
リン	681 mg
銅	0.61 mg
亜鉛	3.8 mg
ビタミンA	259 µg
ビタミンB2 (リボフラビン)	0.372 mg
ビタミンB12	2.67 µg
一価不飽和脂肪酸	10.2 g
多価不飽和脂肪酸	1.96 g
内、オメガ3	0.38 g
内、オメガ6	0.88 g
トランス脂肪酸	1.33 g

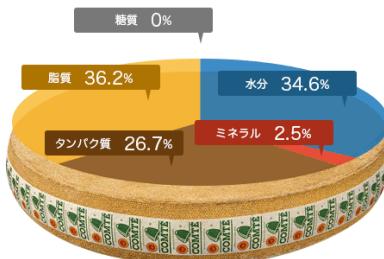
\*熟成期間や製造季節、チーズ工房など異なる数多くのコンテを調査した結果。

### 豊富なタンパク質とカルシウム、少ない塩分

コンテはたんぱく質が豊富で、人体に必要な数々のアミノ酸を含み、特に人体に欠かせないながらも、体内では必要量を生成することができない必須アミノ酸をすべて含んでいます。

素晴らしいカルシウム源でもあり、カルシウムとリンの比率も良く、成長に必要なバランスの整ったミネラルが補給でき、骨粗しょう症予防にもなるため、フランスでは医療関係者から子供や妊婦、お年寄りにも推奨されています。

また、口に含んだときに感じる塩分に反して、**100グラム当たり0.8グラム**と一般的なチーズに比べて塩の含有量が少なく、ビタミンも豊富でとてもヘルシーな食材です。



[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo «Comté clochette» est une marque de certification propriété du CIGC.





翻訳はノート参照

[www.comte.com](http://www.comte.com)

Comité Interprofessionnel du Gruyère de Comté

Avenue de la Résistance - BP 20026 - 39801 Poligny Cedex - Tél. 03 84 37 23 51 - [cigc@comte.com](mailto:cigc@comte.com)

Le Comité Interprofessionnel créé par décret n° 63-575 du 11 juin 1963. Le logo « Comté clochette » est une marque de certification propriété du CIJC.

