vinetur

チーズとワインのペアリングに自信を持つには：最初の5つの手がかりと、相性を確かめる簡単な方法

チーズの風味の強さ、食感、塩味、熟成度を手がかりにした実践ガイド。ペアリングが自分にとって本当に合うかを判断する、簡単な試し方も紹介します。

2026年11月17日（火）



チーズとワインを合わせる5つの出発点。チーズの特徴と熟成度を確かめ、組み合わせて味わい、自分の好みで選びましょう。 AIで生成された学習用イラスト。

チーズとワインの完璧なペアリングについて語ると、絶対的な正解があるように聞こえることがあります。しかし実際には、出発点として捉えるほうが適切です。最初に試す組み合わせとして本当に役立つものもありますが、ルールを必須と考えず、じっくり味わったときに自分がおいしいと感じる組み合わせこそ、最良のペアリングです。

完璧なペアリングは、すでに好きなものから始める

単体でもすでに気に入っているチーズとワインから始めれば、万人に通用する公式を追い求めるより、好相性を見つけやすくなります。さまざまな研究や専門家の推奨が示す基本的な考え方は共通しています。好みは人によって異なり、習慣の異なる消費者グループ間でも違いがあるということです。そのため、多くの人にとって素晴らしい組み合わせでも、自分の一番のお気に入りになるとは限りません。

よくある指針の一つは、どちらか一方がもう片方を完全に圧倒しないようにすることです。ただし、それだけでおいしく感じられるとは限りません。チェダーとShirazを取り上げたある研究では、参加者の好みは、両者がいわば完璧に釣り合っているかどうかよりも、ワインをどれほど気に入っているかに左右されるようでした。また、実験室やシミュレーションでの研究は、味の相互作用を説明する助けにはなりますが、それだけで食べたり飲んだりする実際の楽しさを測ることはできません。

大切なのは、誰も異論を唱えられないペアリングを探すことではなく、選ぶ際の目安となる簡単な地図をつくることです。プロが手がかりにする風味の強さのバランスを参考にし、気になれば定番の対比を試して、最後は自分の経験をもとに判断できます。白、赤、スパークリング、甘口のワインを、あらゆるチーズに通用する答えとして示すより、こちらのほうが現実的です。

大切なポイント

これらのペアリングは、参考にするためのものであり、万人に通用する組み合わせを押しつけるものではありません。

チーズとワインをそれぞれ単体で楽しめるなら、自分が気に入る組み合わせを見つけるための、よりよい出発点になります。

ワインを選ぶ前に、チーズを見極める

ブドウ品種や産地を考える前に、まずチーズに注目しましょう。見分けやすい手がかりは、風味の強さ、食感、塩味、熟成度の4つです。フレッシュチーズは熟成したチーズとは異なるアプローチが合うことが多く、とても塩味の強いチーズは繊細なものとは異なる特徴があります。また、クリーミーなチーズには、穏やかな風味のものも、かなり強い風味のものもあります。同じ商品名でも、熟成度によって味わいは大きく変わることがあります。

次に、ワインの特徴をわかりやすい言葉に置き換えてみましょう。「辛口」とは、甘さをほとんど感じないことです。「酸味」は、さわやかさや明るさを感じさせます。「ボディ」は、口の中で感じる軽さや重みの印象です。「渋み」は、ざらつきや、口の中がきゅっと引き締まるような感覚で、辛口のワインと同じではありません。また、香り高いことは甘口であることを意味しません。香りが豊かなワインでも辛口の場合があります。

こうした手がかりがあれば、具体的な銘柄に頼らなくても、すでに別の選択肢を探せます。チーズがフレッシュで穏やかな風味を持ち、はっきりした酸味があるなら、同じようにフレッシュなワインを考えるのが自然です。チーズが硬めで熟成が進み、風味も強いなら、存在感のあるワインを試し、結果が好みに合うか確かめてみましょう。ブルーチーズの塩味と風味がとても強い場合は、甘さとの対比を楽しめるかもしれません。大切なのは、全体の特徴を保つことで、有名な組み合わせを考えずにそのままねることではありません。

大まかすぎる分類には注意が必要です。ヤギのチーズがすべて同じ味とは限らず、ソフトチーズがすべて穏やかな風味とも限りません。同じブドウ品種のワインでも、甘さ、酸味、ボディは一様ではありません。具体例は参考になりますが、商品名だけに頼るより、食感、熟成度、風味の強さを

基準に選ぶほうが、たいてい確実です。

選ぶ前に知っておきたい4つの言葉

辛口

甘さをほとんど感じない。

ざらつきや、口の中がきゅっと引き締まる感覚を意味するわけではない。

酸味

さわやかさや明るさを感じさせる。

フレッシュで軽やかなチーズとよく合うことが多い。

ボディ

口の中で感じる軽さや重みの印象。

ワインが軽やかに感じられるか、存在感があるかを判断する助けになる。

渋み

ざらつきや、口の中がきゅっと引き締まるような感覚。

辛口のワインと同じではない。

まず試したい、チーズとワインの5つのペアリング

ここで紹介する5つのペアリングは、ルールではなく出発点として役立ちます。組み合わせの傾向をつかみ、まったく同じものが手に入らない場合に、似た代替品を見つける助けになります。大切なのは、なぜ相性がよさそうなのか、どこに限界があるのかを理解することです。

フレッシュで穏やかな風味があり、酸味がはっきりしたチーズには、たとえばフレッシュなヤギのチーズや、それに似た特徴のチーズには、酸味のはっきりした白ワインを試してみましょう。Sauvignon Blancや辛口のRieslingには、互いのフレッシュさを引き立て合うという考え方がよく当てはまります。別のものを選ぶなら、ミルクの動物種だけに注目せず、すっきりと軽やかで、ほのかな酸味のあるチーズと、明らかな甘さのない生き生きとした白ワインを探してください。この指針が、熟成の進んだものや風味の強いヤギのチーズにもそのまま当てはまるわけではありません。

BrieやCamembertなど、白カビの表皮があるクリーミーなチーズには、辛口のスパークリングワインがよい出発点です。クリーミーな食感とワインのスタイルが魅力的な組み合わせになることは多

いものの、何も考えずに同じペアリングを繰り返す前に、チーズの状態を確かめる価値があります。若くて穏やかな風味のチーズは、よく熟し、香りが発達して風味に深みが増したものとは異なります。泡は多くの食卓で役立ちますが、あらゆる食感や風味の強さに通用する万能の鍵ではありません。

熟成が進み、硬めで風味の強いチーズ、たとえば熟成チェダーやそれに似たものには、SyrahやShirazの一部のワインのような、存在感のある赤ワインを試してみましょう。この特定の組み合わせを試す根拠となる有用な研究はありますが、その研究から言えることには限りがあります。あらゆるハードチーズに力強い赤ワインが合うと証明しているわけではなく、その品種のワインならどのボトルでも同じように合うという意味でもありません。別のものに置き換える場合は、チーズの硬さ、熟成度、風味の強さを考慮し、改めて試してください。

風味が強く塩味のあるブルーチーズには、甘口ワインとの対比が定番の参考例としてよく知られています。甘さが好みなら、甘口の白ワインや甘口タイプのポートワインなどを試せます。基本となるのは塩味と甘さの対比です。ただし、よく知られた組み合わせだからといって、誰もが好むとは限りません。また、どの甘口ワインでもあらゆるブルーチーズに最適というわけではありません。

ウォッシュタイプのチーズ、つまり熟成中に表面を洗うチーズや、その突き抜けるような香りには、たとえばGewürztraminerの一部のワインのような、香り高い白ワインがよく提案されます。ここで役立つ手がかりは、香りの豊かさです。アルコール度数が高いものを自動的に選んだり、香りが強いチーズには力強い赤ワインが必要だと考えたりすることではありません。ブドウ品種の名前だけでは辛口か、やや甘口かはわからないため、ワインの甘さも確かめましょう。強い香りは好きでも甘さは好みでないなら、そのスタイルの中から、より辛口のものを探してください。

チーズの特徴	ワインのスタイル	注目する点
フレッシュで穏やかな風味、はっきりした酸味	酸味のはっきりした白ワイン	ミルクの種類が同じというだけで、熟成したヤギのチーズにもこの考え方を当てはめない。
クリーミーな白カビタイプ	辛口のスパークリングワイン	熟成度によって結果は大きく変わることがある。
硬めで熟成が進み、風味が強い	存在感のある赤ワイン	ハードチーズもSyrah/Shirazのワインも、すべてが同じように合うわけではない。
風味が強く塩味のあるブルーチーズ	甘口の白ワイン、または甘口タイプのポートワイン	甘さとの対比が好みなら、特に楽しめる。
ウォッシュタイプで、突き抜けるような香り	香り高い白ワイン	ワインが辛口か、ある程度甘さがあるかを確かめる。

ひと口とひと口でペアリングを確かめる

自宅で相性を判断する方法は簡単です。まずワインだけを味わい、次にチーズだけを味わいます。そのあとチーズを少し食べてから、もう一度ワインを飲みましょう。この順番で試しても食卓が実験室になるわけではありませんが、味わう前と後を比べられます。ペアリングが本当に自分を納得させるかを知りたいときに、まさに必要なことです。

ワインをもう一度飲んだら、3つの点に注目しましょう。より好きになったか、好みが下がったか、それとも変わらないか。口当たりがざらついて感じるか、やわらかく感じるか。そして、チーズとワインのどちらも単体で引き続きおいしいか。チェダーとShirazの研究では、研究者はチーズを食べたあとに渋みが弱まる一方、ワインの風味が続く時間も短くなることを観察しました。つまり、変化は実際に起きますが、変化があればすべての点でよくなるとは限りません。

最初の試食では、はちみつ、ジャム、ドライフルーツなどを添えずに試してください。チーズとワインの基本的な関係がわかってから、後で加えましょう。そうすれば、それぞれの追加要素が何をもたらすのかを理解できます。食べ物に含まれる糖分、塩分、酸味、脂肪分は、ワインの感じ方を変えることがあります。こうした添え物は間違いというわけではありませんが、ペアリングに変化を与えるため、それぞれ別に確かめる価値があります。

自宅での簡単な試し方

1. まずワインだけを味わう。
2. 次にチーズだけを味わう。
3. チーズを少し食べてから、もう一度ワインを飲む。
4. それぞれを単体で味わったときに比べて、ペアリングがより好きか、好みが下がるか、それとも変わらないかを判断する。
5. はちみつ、ジャム、ドライフルーツを加えるのは、最初の比較を終えてからにする。

ワインを1種類だけ出すなら、チーズの組み合わせを調整する

ボトルを1本だけ開けるなら、すでに好きなワインを起点にして、それに合わせたチーズを少し選ぶのが最も理にかなっています。このガイドで紹介した5つのペアリングのどれかを基本にし、その特徴に近いものを選べます。フレッシュな白ワインを選ぶなら、よりフレッシュで風味の穏やかなチーズをそろえるのが自然です。存在感のある赤ワインを選ぶなら、風味の強いチーズを試してもよいでしょう。ただし、硬さや熟成度だけで相性が保証されると考えてはいけません。

出す前に試せるなら、なおよいでしょう。どうしてもしっくりこない組み合わせを外すだけでよい場合もあれば、風味がとりわけ強いチーズを別に出す方法もあります。同じ種類のチーズがまったく同じものだと思ったり、同じブドウ品種のワインなら同じ反応を示すと考えたりしないでください。名前が同じでも、チーズの熟成度やワインの醸造スタイルによって結果はかなり変わることがあります。

定番のアドバイスと異なる場合も含め、自分のお気に入りのペアリングを記録することは、学ぶ過程の一部です。専門家のガイドや官能評価の研究は、よりよい判断で始める助けになりますが、自分の好みに取って代わるものではありません。有名な組み合わせが好みに合わなければ、調整の目安として活用しましょう。風味を穏やかにする、フレッシュさを加える、甘さを増やす、あるいは渋みを抑える。そうすることで、自分なりの完璧なペアリングが見つかることもよくあります。