

アーモンドミルク 研究会

ますます注目が高まるアーモンドミルク！ アーモンドミルク研究会WEBサイトがリニューアル 冬こそ食べたい、アーモンドミルクオリジナルレシピもご紹介。

**アーモンドミルクの基礎から、料理研究家のオリジナルレシピまで！
気になるアーモンドミルクの情報が満載なWEBサイトがリニューアルしました。**

アーモンドミルクの魅力や、その栄養素についての情報発信を行う「アーモンドミルク研究会」は2017年9月1日にWEBサイトをリニューアルいたしましたので、ご報告いたします。日々人気の高まりを見せるアーモンドミルク。その高い栄養価と牛乳の代わりに使用できる利便性から、様々な料理での活用も目立つようになってきました。

今回のリニューアルでは、料理研究家が教える「冬にぴったりのアーモンドミルクのレシピ」や、これからの時期に多くの女性が悩む「冷えとビタミンEの関係について」をコラムでご紹介いたします。

アーモンドミルクでぽかぽか。寒がりさんにおすすめの、アーモンドミルクグラタン

これからの季節は日中はまだまだ気温が高いため、室内のクーラーで身体が冷え切り、夜は気温が下がることで、体温を維持しようと、全身の血管がぎゅっと縮むことから、血行不良になり「冷えやすい」カラダになりがちです。冷えにくいカラダづくりのためには、血行促進作用が期待できるビタミンEをしっかり摂ることが重要だと考えられています。そこで、今回は冬こそ食べたい、ビタミンEをたっぷり摂れるアーモンドミルクレシピを、料理研究家のマリー秋沢さんに教えて頂きました。

旬の抗酸化食材とビタミンEで美肌力アップ ＜アーモンドミルクで作るヘルシーグラタン＞

材料（2人分）



- アーモンドミルク240cc
- 鮭の切り身1切れ ※ツナ缶(70g)でも代用可
- 玉ねぎ60g
- マッシュルーム水煮6個
- ミニトマト6個
- ブロッコリー40g
- カマンベールチーズ30～40g
- バター16g
- 薄力粉16g
- オリーブオイル小さじ1
- 塩 胡椒少々

作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスし、フライパンにオリーブオイルを敷いて、色が変わるまで炒める。
- ②ブロッコリーを小房に分けて下茹でしておく。
- ③カマンベールチーズは細かく切る。
- ④ホワイトソースを作る。
鍋にバターを入れ弱火で半分くらい溶かす。火を止め薄力粉をふるい入れ全体に均一になるように混ぜる。
再び弱火で焦がさないように加熱し、ふつふつと沸騰してきたらそのまま2分ほど混ぜながら加熱する。
ソースがサラサラとした流動状のものになったら火を止め、アーモンドミルクを少しずつ加え伸ばして、だまがなくなるまで全体をつなげる。弱火にかけ、塩、胡椒少々をふる。
- ⑤1、2、3、4とあらかじめ焼いておいた鮭、スライスしたマッシュルーム、半分にカットしたミニトマト、鮭を耐熱皿に入れてオーブンで250度で15分で加熱する。

ここがポイント！

アーモンドミルクのビタミンEは油との相性がよく、オリーブオイルに含まれる身体に良い油の吸収率をアップしてくれます。

アーモンドミルク 研究会

腹持ち十分！運動不足になりがちな秋・冬のおやつに。

スーパーフードとして人気のチアシードを使った、腹もちが良く低カロリーなスイーツ。ダイエット中の方におすすめです。

Wスーパーフードの相乗効果で腹持ちアップ
＜チアシードとアーモンドミルクのプリン＞

材料（1人分）

- ・アーモンドミルク200cc
- ・チアシード5g
- ・砂糖大さじ1
- ・粉寒天1g
- ・季節のフルーツ適量

作り方

- ①鍋にアーモンドミルク、チアシード、砂糖を入れて加熱し、沸騰したらいったん火を止め、チアシードが膨らむまでしばらく置く。
- ②再度、加熱し、粉寒天を加えてしっかり沸騰させ、粗熱をとってから容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③しばらくして固まったら皿に開けて、季節のフルーツなどをトッピングする。

ここがポイント！

アーモンドミルクは牛乳より糖質や脂質が少ないためカロリーが低く、チアシードとの組み合わせはダイエット中のデザートには最適です。トッピングは他にもアーモンドを砕いたものや、アーモンドそのものでも良いですし、ミントの葉などもオススメ。

手軽にあったか冷え対策！ホットアーモンドミルク

寒い夜に手軽にほっと温まるレシピです。カフェインレスなので、お休み前にも安心して飲めます。

材料（1人分）

- ・アーモンドミルク200cc
- ・すりおろした生姜少々
- ・メイプルシロップ小さじ1
- ・シナモンパウダー小さじ1/2

作り方

全材料を鍋に入れて加熱しすぎないように気をつけながら温めてください。あるいはカップに入れて電子レンジで加熱してもOK！
電子レンジの場合は途中でかき混ぜて。

ここがポイント！

アーモンドのビタミンEは血流を促進する効果があります。シナモン、生姜をプラスして冷え知らずの身体に！

ビタミンEで血流促進。

＜体の芯から温めるホットアーモンドミルク＞

