

人気鍋専門店が贈る女子必食の「アーモンドミルク鍋」 お家でほっこり楽しめる美容に嬉しい“美人鍋”レシピも公開！

イマドキ女子の心をくすぐる絶品鍋が、東京・渋谷に登場

朝晩の冷え込みが大きくなり始めるこれからの季節に、カラダの中からしっかり温まりたいなら、やっぱり「鍋」！近年、女性を中心にじわじわとその市民権を獲得しつつある注目の「アーモンドミルク」を贅沢に使った「アーモンドミルク鍋」が人気鍋専門店「ゆるり屋 渋谷道玄坂店」に9月28日(金)より登場します。フォトジェニックな見た目、2017年の冬を盛り上げた「お肌潤うアーモンドミルク豚鍋」に加えて、今年、「ヘルスコンシャス」をコンセプトに2品が新作として登場。平成最後の冬を彩る、女子必食の絶品鍋をご紹介します。

< 2018年冬の新作メニュー ～9月28日(金)よりスタート～ >



美容に嬉しい“自家製アーモンドミルク豆腐”が新食感！
アーモンドミルク白菌活鍋

1人前： 3,180円



インパクト抜群の丸鶏もアーモンドミルクでヘルシーに！
アーモンドミルク緑丸鶏鍋

1人前： 2,900円

ビタミンEと食物繊維が豊富で、アーモンドミルクのなめらかなコクが味わえる『**自家製アーモンドミルク豆腐**』がモチモチの新食感！スープにもアーモンドミルクを贅沢に使用し、まさに、アーモンドミルク好きにはたまらない一品に。白色の見た目の「毒素のないカラダ」をイメージした具材は、白いきのこ類がたっぷりの「白菌活鍋」。アーモンドミルク豆腐を食べてから、具材を楽しむ二段階式。よくばりなのに、1鍋で2鍋楽しめるヘルシー鍋。

ビタミンEが豊富で低カロリーのアーモンドミルクをベースにしたスープに、スーパーフードであるスピルリナも使用した、**スーパーフード鍋**。山盛りの緑野菜で食物繊維と栄養もたっぷり。鍋のメインは鶏を丸ごと一羽使います。4時間コトコト煮込み、香ばしく焼き色をつけたこだわりの丸鶏でインパクトも抜群！食べごたえがあるのに、たっぷりの緑野菜とアーモンドミルクで、とてもヘルシーな仕上がりに。丸鶏のうま味エキスもスープに溶け込み、アーモンドミルクが香るヘルシーな絶品鍋。

※お鍋は全て税抜価格、ご注文は2人前から。

ゆるり屋 渋谷道玄坂店

若者の街、渋谷で10年以上にわたり鍋料理を提供してきたゆるり屋では、今季80種類もの鍋を展開。毎年注目の食材を使った鍋や洋風の鍋など、新しい鍋が楽しめることで人気の鍋専門店です。

住所：東京都渋谷区円山町5-18 道玄坂スクエアビル2F
【月～金】12:00 - 14:30 (L.O.14:00) /18:00 - 23:00 (L.O.22:00)
【土・祝】17:00 - 23:00 (L.O.22:00)ディナーのみ営業 ※日曜定休



乾燥や冷えにはアーモンドミルクがオススメ！ 管理栄養士の先生がオススメする 自宅で楽しむ“美人鍋”

アーモンドに多く含まれるビタミンEは血行促進が期待できるため、アーモンドミルクをお鍋のスープにすることで、冷え性対策としても効果が見込めます。さらに、乾燥も気になるシーズン。アンチエイジング効果も期待できる「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」の組み合わせで、抗酸化作用を上手く取り入れて、美容のトラブルケアにも大活躍。アーモンドミルクは「冷え」やお肌の「乾燥」が気になりがちなこれからのシーズンにぴったりの食材です。

柑橘アーモンドミルク美人鍋

■材料(2人分)

【スープ】

アーモンドミルク：400cc
水：400cc
白だし：大さじ1
塩：小さじ1/4

【アーモンドミルクマスタードソース (作りやすい分量)】

粒マスタード：大さじ1
味噌：大さじ1
きび砂糖：小さじ1
アーモンドミルク：大さじ2

【具材】

鶏ささみ：4本（160g）
(下味)酒：小さじ1
(下味)塩：少々
絹ごし豆腐：1/2丁
大根：10cm（250g）
しめじ：1/2パック（50g）
エリンギ：1本（40g）

ブロッコリー：6房

レモン：1/2個

ライム：1/2個

【シメごはん】

もち麦ごはん：軽2杯
ピザ用チーズ：30g
塩・黒こしょう：少々



■作り方

(1)【アーモンドミルクマスタードソース】

上から順に混ぜる。

(2)鶏ささみは(下味)を揉み込んで10分以上置く。絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。大根はピーラーでリボン状にむく。しめじは手でほぐし、エリンギは長さを半分に切って薄切りにする。ブロッコリーは小房にわける。レモンとライムは半分は輪切りに、残りはみじん切りにする。アーモンドは粗刻みにする。

(3)鍋に【スープ】の材料と【具材】を入れる。

中火にかけ、火が通ったら器に取り分け、お好みでアーモンドミルクマスタードソースをかけながらいただく。

(4)残ったスープに【シメごはん】の具材を入れて温め、リゾットを作る。

柴田先生のオススメポイント

アーモンドミルクに含まれる「ビタミンE」と、ブロッコリーに含まれる「ビタミンA」、レモン、ライムに含まれる「ビタミンC」が合わさることによって抗酸化作用（アンチエイジングなど）が期待できます。また、野菜や雑穀ごはん・アーモンドミルクの食物繊維が発酵食品のチーズや味噌と合わさることでお腹の調子を整えます。

このレシピを教えてくれたのは…



管理栄養士 柴田 真希 先生

(株)エミッシュ代表取締役。Love Table Labo.代表。

1981年、東京生まれ。女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。お料理コーナーの番組出演をはじめ、各種出版・WEB媒体にレシピ・コラムを掲載する他、食品メーカーのコンサルティングや飲食店のメニュー開発プロデュースなどを手がける。