

令和の冬が始まるよ！ビタミンEで身も心も温かく 店舗やカフェで広がる「冬に楽しむアーモンドミルク」 柴田真希先生による新作ホットメニューを公開

11月8日は立冬。もうすぐ令和はじめての冬が始まります。冷えこんだ朝や、寒い夜、寝る前に飲みたくなるのが、温かいドリンクやスープです。アーモンドミルクはビタミンEが豊富なので、体を温めるには大活躍してくれます。そこで、この冬注目の都内最新アーモンドミルクメニューや、柴田真希先生による最新ホットアーモンドミルクレシピをご紹介します。

健康意識の高い、女性に人気の店でも広がる「アーモンドミルクメニュー」



ELLE café Aoyama (表参道)

ELLE café Aoyamaでは、野菜ソムリエプロこだわりの食材を使用した「Chef's Vegetable Fair」を開催中（10月7日～12月8日）。アーモンドミルクを使用した温かいポタージュをご用意しています。

「ポロ葱とセロリラブの甘酒アーモンドミルクポタージュ」 1,080円 + tax
ポロ葱のおだやかな甘みをゆっくりと引き出した身体にやさしいスープです。

「菊イモとカリフラワーの甘酒アーモンドミルクポタージュ」 1,080円 + tax ※11月1日～
大地を感じる菊イモのやさしい風味のポタージュを、ヴァンドゥヴァンスパイスとバルサミコのソースで味の変化をお楽しみください。



ANNA'S by Landtmann (渋谷)

ウィーンで“最もエレガント”と称される老舗「カフェ ラントマン」プロデュースによるカフェ「アンナズ バイ ラントマン」が、2019年11月1日(金)に渋谷スクランブルスクエアにオープン。コンセプトは、“身体の中から美しく”。店内では、季節のフルーツやハーブ、野菜をふんだんに使った多種多様なスムージーやリフレッシュメントドリンクを取り揃えています。1ヶ月限定メニューで「ストロベリーアーモンドミルクスムージー」が登場、通年メニューでは「アーモンドミルクチョコ」（800円）「アーモンドミルクラテ」（800円）もあり、アーモンドミルクメニューも充実しています。

「ストロベリーアーモンドミルクスムージー」 1,000円 + tax
健康と美容に良いアーモンドミルクと、ビタミンたっぷりのストロベリーのスムージー。
無糖ホイップクリームとラズベリーシロップ、カカオニブ、アーモンドクラッシュをトッピング。

アーモンドミルク市場大幅伸長！新商品も続々登場

アーモンドミルク市場全体は、2019年度も対前年（1-9月期）26.1%と大幅に伸長しています。出典：アーモンドミルク研究会調べ
特に1000mlが伸長しており、習慣化が進んでいます。アーモンドミルクを飲むだけでなく、料理に使う人なども増えてきており、この冬は「アーモンドミルク鍋」や「ホットアーモンドミルク」など、量販店での温かいメニューの提案が行われています。

2019年アーモンドミルク製品ご紹介

※いずれも税抜き価格です

今年のトレンドである植物性プロテイン入りや、無添加タイプなどバラエティに富んだ商品が各社より続々登場しています。

アーモンド効果 オリジナル



江崎グリコ株式会社
希望小売価格：125円
容量：200ml
2019年3月4日

ビタミンE・食物繊維・カルシウムがたっぷり入った香ばしいアーモンドミルク。凍結粉砕アーモンド（アーモンド中25%）を使用し、グリコ独自のおいしさを実現しています。

無添加 濃いアーモンドミルク 砂糖不使用



筑波乳業株式会社
希望小売価格：138円
容量：125ml
2019年7月1日発売

国産製品初の“無添加”アーモンドミルク。無添加によって、素材がより引き立ち、アーモンド本来の味わいがアップしました。

毎日おいしい ローストアーモンドミルク オリジナル



マルサンアイ株式会社
希望小売価格：105円
容量：200ml
2019年9月1日発売

ビタミンEがたっぷり入った、ほどよい甘さの加糖タイプです。ローストアーモンドの風味豊かな味わいです。

アーモンド・フリース ヘルシーサポートプロテイン オリジナルテイスト



ポッカサッポロフード&
ビバレッジ株式会社
希望小売価格：165円
容量：330ml
2019年9月30日発売

アーモンドミルクをベースに植物性プロテインを5000mg加え、スッキリとした甘さで仕上げました。

ビタミンEで心も体も温めてくれる！秋冬におすすめのアーモンドミルクメニュー

寒い冬に飲みたいのが、スープやホットドリンクなどのホットメニューです。アーモンドミルクは、ビタミンEが豊富なので、血流促進効果も期待できて冷え対策におすすめです。柴田真希先生の新作アーモンドミルクメニューを3品ご紹介します。

ビタミンEと発酵で最強美肌ドリンク 甘酒レモンアーモンドミルク

発酵食品で人気の甘酒を、アーモンドミルクを使って甘すぎず、ヘルシーに仕上げました。酒粕は食物繊維やビタミン・ミネラルの他、アミノ酸や麹菌と酵母菌由来のβ-グルカンなども含まれています。血流改善効果もあり、アーモンドミルクのビタミンEとの相乗効果で体をぽかぽかと温めてくれます。美肌効果も期待できます。レモンを入れることでさっぱりとし、ヨーグルトドリンクのような爽やかさに。



生姜とビタミンEの効果で冷え知らずのカラダに はちみつジンジャーアーモンドミルク

しょうがをすりおろし、加熱するとできるショウガオールには強い血行促進作用があります。アーモンドミルクのビタミンEも巡りを良くし抗酸化作用があるため、寒い冬にはぴったり。温めていただくようにしましょう。アーモンドミルクやしょうがに豊富に含まれる食物繊維はお腹の調子を調える働きも。体の中から手足の先までぽかぽかに。市販のチューブでも簡単にできますよ。



人気のサバ缶と旬の野菜で、血流アップごはん サバ缶の食べるアーモンドミルクスープ

いまブームのサバ缶を、アーモンドミルクで手軽に食べるスープにしました。旬の白菜はビタミンCも豊富で、アーモンドミルクのビタミンEとすることで抗酸化作用がアップします。また、しいたけやアーモンドミルクは食物繊維も豊富で味噌の発酵食品と合わせることでお腹の調子を整えます。サバはDHAやEPAも豊富で血流改善に効果的で冬にはぴったりです。



«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。

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。「太らない体をつくる! スーパーミルク健康法」(小学館)、「知識ゼロからのスーパーフード入門」(幻冬舎)など著書多数。

アーモンドミルク研究会



<http://almondm-labo.jp/>

今回ご紹介したメニューの材料の分量や手順など具体的な作り方は、アーモンドミルク研究会で紹介しています。アーモンドミルクの歴史や美容や健康面でのポイントなども紹介しています。