

## 5月30日はアーモンドミルクの日 研究会オリジナル「至福のアーモンドミルク」でアーモンドミルクを味わって！

日本市場誕生から10年を超えたアーモンドミルク。コンビニやスーパーで手軽に手に入るようになった他、カフェでコーヒーや紅茶に合わせたり、料理やスイーツで使用されたりと、飲食店でもアーモンドミルクを目にする機会も増えました。

アーモンドミルク研究会では、5月30日のアーモンドミルクの日に味わってほしい「至福のアーモンドミルク」を研究会メンバーの管理栄養士、柴田真希先生に開発いただきました。アーモンドミルクそのものの味を楽しみつつ、リラックスタイムを豊かにしてくれるレシピが完成しました！

### アーモンドミルク研究会「至福のアーモンドミルク」

#### 【HOT 黒蜜きなこの至福のアーモンドミルク】



##### 【材料】

アーモンドミルク（無糖）	200ml
黒糖（粉）	大さじ1
きなこ	適量

##### 【作り方】

1. 小鍋にアーモンドミルクと黒糖を入れて加熱する。
2. 黒糖が溶けたら、ミルクフォーマーでアーモンドミルクを泡立てる。
3. コップに注ぎ、お好みできなこをかける。

アーモンドミルクときなこの香ばしさが相性抜群◎黒糖ははちみつに変えても美味しくいただけます。ICEで楽しむなら、黒糖を黒みつ大さじ1に変え、加熱せずに作ります。

#### 【ICE オリーブの風味豊かな至福のアーモンドミルク】



##### 【材料】

アーモンドミルク（無糖）	200ml
黒みつ	大さじ1
オリーブオイル	適量

##### 【作り方】

1. 大きめの計量カップ等にアーモンドミルクと黒みつを入れて混ぜる。
2. 黒みつが溶けたら、ミルクフォーマーでアーモンドミルクを泡立てる。
3. コップに注ぎ、お好みでオリーブオイルをかける。

アーモンドミルクとオリーブの風味がお互いを引き立てあうレシピ。黒糖ははちみつに変えても美味しくいただけます。HOTで楽しむなら、黒みつを黒糖 大さじ1に変え、小鍋で加熱して作ります。

HOTでもICEでも楽しめる2種類の「至福のアーモンドミルク」を作りました。気候や気分によって「至福」の感じ方も変わるものです。

どちらもHOTにもICEにもアレンジできますので、その時の気分にあわせて試してみてください。せっかくのリラックスタイムですので、まずは深呼吸をしてアーモンドミルクの香りも楽しんでみてはいかがでしょうか。



管理栄養士 柴田真希 先生

株式会社エミッシュ代表取締役。女子栄養大学短期大学部卒業。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、食品メーカーや飲食店のメニュー開発やプロデュースなどを手がける。『スーパーミルク健康法』（小学館）をはじめとした著書、セミナー講師実績など多数あり。

# AIによる味覚分析 アーモンドミルクの特長は「旨香ばしい」香り



アーモンドミルク研究会では、アーモンドミルクをもっと味わって楽しんでもらうべくAI味覚センサーを用いて「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「旨味」の基本五味と香りを数値化しました。

解析の結果、最大の特長はアーモンドミルクの原料であるアーモンド特有の「旨香ばしい」香りにあります。香りは揮発性（蒸発しやすい性質）のため、温かい飲み物や料理にするとさらにその特長を楽しめるでしょう。また、アーモンドミルクには、加熱しても膜が張りにくい特長もあり、温かい飲み物や料理、お菓子作りと幅広く使用することができます。

試験概要：OISSY株式会社 AI搭載味覚センサー「レオ」による味覚分析  
オリジナルアーモンドミルク（生アーモンド100gを一晚以上浸水後、水500ml・塩と攪拌して濾したもの）を使用

## ■管理栄養士 柴田真希先生からのコメント

アーモンドミルクのように旨味や甘味がある食材は料理にも、お菓子にも幅広く使いやすいです。香りが料理に与える印象は大きいもの。アーモンドミルクの「旨香ばしい」という特長は、料理や飲み物に特別感や高級感を添えてくれるかもしれません。



アーモンドミルクは、甘みと旨味のバランスが良く調和した味、という結果ができました。そのまま飲んでもコクがある味わいを楽しめますが、旨味を活かして料理に使うのもおすすめです。中でも味噌はアーモンドミルクと相性が良く、調和のとれた旨味と香りを楽しめるでしょう。

また後味は旨味がありながらすっきりしているので、梅干しやトマトなど酸味がある食材（アーモンドミルクの香りを活かすため、食材自体の香りは弱いもの）と組み合わせると味わいに変化がつけられるでしょう。

■AIによる味覚検証試験の詳細はこちら  
<https://www.almondm-labo.jp/almondmilk-ai.php>

アーモンドミルク研究会ではおすすめレシピも公開中！  
<https://www.almondm-labo.jp/recipe/index.php>



## 5月30日はアーモンドミルクの日

アーモンドの実実は5月の下旬ごろになると、丸く・大きくなります。そこで、3を「実」、0を「丸」と「アルファベットのO（オー）」に見立てて「実が丸く・大きく」と表現し、5月30日がアーモンドミルクの日として日本記念日協会に認定されました。

新たに国内メーカーも参入し、各社からも様々な商品が登場している他、カフェでの提供やスイーツにも使われ販売されています。アーモンドミルク市場は今後ますます広まりを見せ、身近になっていくでしょう。

## アーモンドミルクの日

丸(○)く  
実が大(0)きく

# 5月30日

(一般社団法人日本記念日協会 認定)



### ◆6月30日(金)まで限定 各店舗オリジナルの「至福のアーモンドミルク」を都内2店舗で提供中◆

①Toshi Yoroizuka TOKYO  
(東京都中央区京橋2-2-1京橋エドグラン 1F 火曜日定休)  
「オリジナルアーモンドミルク&スイーツセット」¥1400



②玄米フードサロン 玄点  
(東京都渋谷区渋谷2-24-12 渋谷スクランブルスクエア B2F)  
「本物の自家製有機アーモンドミルク」¥900 他

