



木下あおい

インナービューティープランナー、管理栄養士等の資格をもち、女性の内側からの美を追求し、「食べる美容」に特化した情報発信をする。オーガニックを主体とした食材で自ら作る玄米菜彩美食を提供する女子会の運営、各種雑誌にてコラムの執筆、食育講師など「インナービューティー」に関わる多方面にて活動を展開中。http://ameblo.jp/aoi-kinoshita/

牛乳でもない、豆乳でもないまったく新しいナッツミルク

『EcoMil』が日本に上陸！

食べる美容を提案する木下あおいさんに、注目を集めるアーモンドミルク EcoMil を使った美味しいレシピを教えてください。

写真 / DOZAKI

ビューティーレシピをお届けしますよ



Recipe 1 お好みのフルーツと一緒に

いちごスムージー

材料 (2人分)

エコミルアーモンドミルク(パウダー) ……20g

いちご…150g
水…1/4カップ(50cc)

作り方

1 ミキサーにすべての材料を入れ、かくはんする。

ポイント!



パウダータイプは濃さを調整できるのが嬉しいですね。

『EcoMil』生活はじめませんか?



代替ミルク 探していませんか?

牛乳の代替として日本では豆乳やライスミルクが認知されていますが、海外のスーパーではそれらの飲料以外にもさまざまな代替ミルクが販売されています。なかでもアレルギーの心配が少なく、食品として素晴らしい栄養価から健康志向の高い人々に支持されているのが「アーモンドミルク」です。アーモンドは非常に優れたたんぱく源で、栄養価の高いオレイン酸(一価不飽和脂肪酸)などの不飽和脂肪酸が多く含まれ、美容維持に欠かせないビタミンEや食物繊維も豊富。さらにコレステロールもゼロ。まさにアーモンドは栄養

の宝庫であり、とってもヘルシーな食材なのです。

スペインで生まれた、ナッツや穀物から作られたオーガニック飲料ブランド「EcoMil」(以下「エコミル」)は、ナッツや穀類に備わった栄養を食生活にバランスよく取り入れるために開発されました。エコミルのナッツミルクは、代替乳として世界38ヶ国で親しまれています。原料のナッツや穀類の栄養価の高さはもちろん、クセが無く、飲みやすいので、豆乳が苦手という方にもおすすめです。さらに、エコミルのすべての製品はスペインの国家的認定機関「ENAC」の認証を受け、遺伝子組み換え原料も含まれていません。安全なのはもちろん、地球環境に



さっと水に溶けるパウダータイプ。大豆や小麦を含まずグルテンフリー。コレステロールゼロ。乳製品・砂糖不使用。保存料・着色料無添加。エコミル キヌアミルク / ウォールナッツミルク / アーモンドミルク / マロンミルク、セサミミルク / ヘーゼルナッツミルク (パウダー) 400g 2,980円 (税込)



そのまま冷やして手軽に楽しめるブリックタイプ。糖質無添加のストレートタイプとアガベシロップでほんのり味付けした調整タイプ。エコミル アーモンドミルクストレート(ブリック) 1,000ml 980円(税込) / エコミル アーモンドミルク(ブリック) 1,000ml 980円(税込) / 200ml 320円(税込)

とってもやさしい製品です。エコミルは健康と美容を考える方はもとより、すべての製品に小麦や大豆を含んでいないので、小麦あるいは大豆アレルギーの方々の代替ミルクとしても最適。消化への負担も少ないため、生後6ヶ月以降のお子さんからお年寄りまで、幅広い世代の方々に安心して召し上がっていただけます。そんなエコミルの楽しみかたは実にさまざま。牛乳や豆乳の代わりにストレートでそのまま飲むのももちろん、コーヒーやミルクティー、シリアルにプラスしたり、パンや焼き菓子づくりなどいろいろなシーンで役立ちます。まさに、未来を担う代替ミルクです!

■お問い合わせ

プレマ株式会社 ☎0120-841-828 (お客様専用ダイヤル)
http://www.ecomil.info/

Recipe 3 スパイシーなのにまるやかな味わい

2色玄米カレー

材料 (2人分)

エコミルアーモンドミルク(パウダー) ……1袋(20g)
小豆…50g
玉ねぎ(粗みじん切り)…1/2個
まいたけ(割いておく)…50g
エリンギ(1cm角に切る)…50g
かぼちゃ(一口大に切る)…1/8個
にんじん(1cm角に切る)…1/2本
にんにく(みじん切り)…1かけ
しょうが(すりおろし)…1かけ
白みそ(同量の水で溶く)…大さじ2
カレー粉…大さじ2
塩…適量

小松菜…50g
エコミルアーモンドミルク(パウダー) ……30g
白みそ…小さじ1
水…30cc

炊いた玄米…適量

ポイント!

エコミルを使うと料理がまるやかな味わいに仕上がります。

作り方

- 鍋に小豆、小豆の3倍分量の水、塩をふり、やわらかくなるまで煮して煮る。
- フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、玉ねぎ、まいたけ、エリンギを入れ、塩をふり、甘い香りがするまで炒め、カレー粉を混ぜ合わせる。
- 2にかぼちゃを加え、全体の半分程度程度の水を加え、蓋をして、中火でくっつくまで煮る。さらに弱火でかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。にんじんを加え、再び蓋をしてやわらかくなる程度煮る。最後に溶いた白みそを加え、味を調える。
- フードプロセッサーに小松菜、エコミル30g、白みそ、水を入れ、かくはんする。
- 器に炊いた玄米、3の具材の半分を盛り付ける。鍋の残りの半量に4を加え、軽く火を通しながら混ぜ合わせ、盛り付ける。

Recipe 2 お口の中でとろけるスイーツ

エコミルの2層ティラミス

材料 (2人分)

[A白生地]
エコミルアーモンドミルク(パウダー)…30g
水…150cc
てんさい糖…30g
葛粉…小さじ1
粉寒天…2.5g
レモン汁…大さじ1
[B茶生地]
エコミルアーモンドミルク(パウダー)…30g
水…150cc
カカオパウダー(無糖)…30g
塩…少々
てんさい糖…15g
葛粉…小さじ1
粉寒天…2.5g

くるみ…適量
アーモンドスライス…適量

作り方

- 白生地を作る。鍋にエコミル、水、てんさい糖、水溶きした葛粉、粉寒天、を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。火にかけて、とろみがつくまで混ぜ合わせる。さらにレモン汁を入れ、さっと混ぜる。
- 器にクルミを入れ、1の生地を流し入れる。
- 茶生地を作る。鍋にBの材料をすべて入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。火にかけて、とろみがつくまで混ぜ合わせる。2の器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

ポイント!



牛乳の代用として、スイーツづくりに欠かせません。