

ALL-WAYS ALMOND MILK

アーモンドミルクのすべて

アーモンドミルクはスムージー、コーヒー、ソース、オートミール、焼き菓子など、好みに合わせてさまざまな料理と混ぜ合わせることでできる、多才な食材です。

無糖と加糖だけでなく、プレーンからフレーバー付きのアーモンドまでさまざまな種類があり、乳糖不耐症や牛乳アレルギーの人や、ラクトース、乳製品、大豆の使用を避けたい人でも、誰もが好みのアーモンドミルクを見つけることができます。アーモンドミルクは、さまざまな食生活のニーズに完璧に応えることができます。アーモンドミルクのメリットには、下記のようなものがあります。

- ・コレステロールや飽和脂肪は一切含まれていません。
- ・ビーガン（完全菜食主義）でも楽しめるラクトースフリーです。
- ・アーモンドミルクのブランドの多くが、カルシウム、ビタミンDなどの栄養素を加えています。



- ・無糖のアーモンドミルク製品の多くは、8オンス（約230g）あたりのカロリーがわずか30〜35で、カロリー制限中の人にも最適です。
- ・砂糖を制限している人には、砂糖0gの無糖製品もあります。

ラベルを確認し、数種類のブランドを試して、あなたに合うアーモンドミルクを見つけてください。

- ・栄養補給を重視するなら、含まれる栄養素（タンパク質、カルシウム、またはその他）の種類や量はブランドによって違うことに注意しましょう。
- ・食感を優先するなら、濃厚でスムージーのようなとろみのある製品やさらっとした製品といったバリエーションもあります。
- ・味を重視するなら、チョコレート味やバニラ味のほか、無糖にこだわる人向けの製品もあります。
- ・含まれる栄養素は濾過の方法に大きく左右されるため、ブランドによって異なります。

アーモンドミルクの作り方

おいしいアーモンドミルクをおうちで作ることができます。

カリフォルニア・アーモンド協会のシェフ、Todd Humphriesの簡単に作れるレシピをご紹介します。

材料:

アーモンドホール（皮付き、生）1ポンド2オンス（約510g）

水 1½クオート（約1420ml） ※アーモンドを浸す水も別途、必要です

- ・アーモンドを大きな容器に入れ、完全に浸たる量の水を注ぎます。容器に蓋をするかラップで密閉して、8時間以上（最長48時間）そのまま放置します。
- ・水に浸しておいたアーモンドを取り出して、水でよくすすぎます。
- ・ナッツミルクバッグまたはチーズクロスでザルを覆い、ザルを大きなボウルの上に置きます。
- ・アーモンドの半量をミキサーに入れ、新鮮な水3カップを加えます。



- ・アーモンドを細かく砕きます。砕いて液状になったアーモンドをナッツミルクバッグに注ぎます。
- ・残り半分のアーモンドにも新鮮な水3カップを加えて、同じ作業を繰り返します。
- ・アーモンドを漉して、アーモンドミルクが出なくなるまで絞ります。絞り出したアーモンドミルクは冷蔵保存してください。残ったアーモンドの果肉も冷蔵して他のレシピにお使いください。

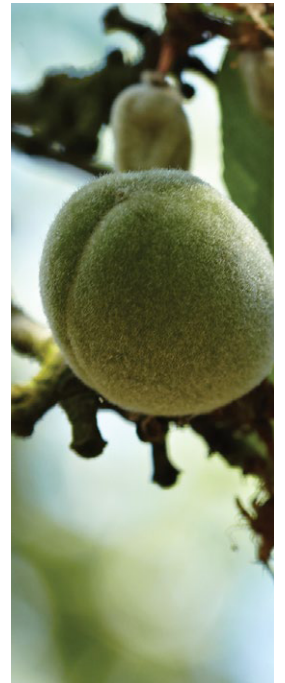
ヒント 他の多くの飲料と同様に、アーモンドミルクも成分が分離して底に沈むことがあります。その場合、消費する前に容器を振ってください。分離を防ぐためにレシチンなどの天然成分を使用した製品もあります。開封したアーモンドミルクは冷蔵して、7〜10日以内に消費してください。

残ったアーモンド果肉の使い方

自家製のアーモンドミルクは、そのまま飲んだり、朝のコーヒーや他の飲み物に加えて、そのなめらかな食感を楽しむことができます。では、残ったアーモンドの果肉はどうしたらいいのでしょうか。アーモンドの果肉にはアーモンド粉ほどの風味はありませんが、独特の食感があり、食物繊維などの栄養分も残っています。焼き菓子に入れたり、軽く炒めて朝のオートミールにトッピングしたり、スムージーのとろみ付けにも使えます。自家製アーモンドミルクは冷蔵庫で保管すると5〜7日保ちます。軽く振ってから使ってください。

ALMOND MILK SUSTAINABILITY

アーモンドミルクのサステナビリティ



飲料が環境にもたらす影響について関心を持つ消費者が増えています。アーモンドミルクは環境に配慮した食品です。アーモンド生産者はサステナビリティ（持続可能性）を重視したアーモンド栽培に取り組み、その努力はアーモンドミルクの味わいにも反映されています。

その一例はかんがいです。アーモンド生産者はカリフォルニア州の農場の中でも先進的で、約80%が効率的なマイクロかんがい（点滴かんがい）システムを用いてアーモンドの木に供給する水を管理しています。このシステムによって、1994年以来、1ポンドのアーモンドを育てるために必要な水の量は、33%も削減されました。

また、アーモンド生産者は枯渇した地下水の回復・復元にも取り組み、さまざまな解決策を検討しています。カリフォルニア州のアーモンド業界では複数の研究機関と協力して、木が休眠している冬場に、豪雨によって農園に発生した水を帯水層に浸透させ、回復をはかる研究を進めています。

このプログラムで回復した水によって地下水のサステナビリティが促進され、生産者だけでなく、カリフォルニア州のすべての住民も大きな恩恵を受けています。

地下水の回復に関する詳細は、こちらのウェブサイトをご覧ください：
<http://www.almonds.com/blog/orchard/almond-milk-orchard-carton>

サステナビリティに関する詳細は、こちらのウェブサイトをご覧ください：
www.almondssustainability.org

