

週刊文春

9月9日号

定価350円



(河森さん)
第五位は「豆乳飲料 ココア」(紀文)。植物性原料だけで作ったノンコレステロール飲料だ。「ココアの風味でとても飲みやすく、豆乳っぽさをまったく感じさせない。温めでも美味しく、疲れている時に口にするのとホッと一息つける」(三井さん)
「ミルクたっぷりのココアを飲んでいくのかのようで、濃度もちょうどいい」(久須美さん)
第六位は山形産ラ・フランス

ンズを使用した「ひとつ上の豆乳 豆乳飲料 洋梨」(マルサンアイ)。「豆乳とは思えない洋梨のミックスジュースのような味で、さっぱりとしていてフルーティ」(三井さん)
「少し甘めの洋梨ジュースといった味わいで、豆乳が苦手な方でも非常に飲みやすい」(河森さん)
第七位は無添加、無調整で製造されているので、大豆の豊富な栄養をそのまま摂取できる「有機豆乳 無調整」(マルサンアイ)。

「有機なので安心感を持って飲める。しかも、無調整なので健康面を考えて摂る方にもってこい」(河森さん)
「豆乳本来の味が楽しめるうえ、調整豆乳にくらべるとインフラボンは約二倍も含まれているので栄養面でもおすすりと言えます」(三井さん)
第八位はスーパー・チリング製法により、無調整ながら栄養成分はそのままに独特の大豆臭を抑えることに成功した「おいしい無調整豆乳」(久須美さん)。

1位	ミルクのようにやさしいダイズ (大塚チルド食品)
2位	豆乳飲料 紅茶(紀文)
3位	豆乳飲料 麦芽コーヒーカロリー50%オフ(マルサンアイ)
4位	ひとつ上の豆乳 豆乳飲料 紅茶(マルサンアイ)
5位	豆乳飲料 ココア(紀文)
6位	ひとつ上の豆乳 豆乳飲料 洋梨(マルサンアイ)
7位	有機豆乳 無調整(マルサンアイ)
8位	おいしい無調整豆乳(紀文)
9位	豆乳発酵ヨーグルト(オリヒロブランド)
10位	おいしさスッキリ いちご(ソヤファーム)

調査方法 豆乳に詳しい選者におすすりの豆乳・豆乳飲料を選出してもらい、それをもとに編集部で集計した。選者は河森理恵さん(フードライター)、久須美雅士さん(All About「コンビニグルメ」ガイド)、ケンコーコム(健康関連商品通販サイト)、三井愛さん(ジャパン・フードコーディネーター・スクール講師) ※五十音順

「プレインな豆乳のなかでは、すっきり感と大豆の甘みのバランスがとっても良い一品」(河森さん)
第九位は特許製法によりGABAを高含有に生成させた「豆乳発酵ヨーグルト」(オリヒロブランド)。「高濃度のGABA豆乳を乳酸菌で発酵させたヨーグルト風の飲料。大豆の発酵に適した植物性乳酸菌を選び、濃厚でしっかりとした味わいです」(ケンコーコム)
第十位は表の通り。一昔前にくらべて、はるかに飲みやすくなった豆乳。飲まず嫌いの人もチャレンジしてみてください。

今週のBEST10

This Week Ranking

連載 第107回



飲みやすい豆乳

無調整、発酵、カロリーオフ、それにいろいろなフレーバーのもの……。店頭でもその種類の多さにびっくりさせられる豆乳。健康維持やダイエットのサポートにもなる一杯を飲んでみては?

構成 大平明 イラストレーション 渡辺鉄平



ミルクのような1位

ミルクティ風味の2位

カロリーオフの3位

「ネーミングの通りミルクという響きが似合うまろやかな味。甘みが勝っているので、「豆乳が苦手な人にもかなり飲みやすい一品」(フードライター・河森理恵さん)
「ミルクのようなやさしい味でほのかな甘みがありま。豆乳を飲みたいけど、あの独特の風味が苦手とい

う初心者の方にはピツタリ」(ジャパン・フードコーディネーター・スクール講師・三井愛さん)
「原材料に砂糖や水あめが含まれているからか、濃厚な味わい。まるで、牛乳を飲んでいくかのよう」(All About「コンビニグルメ」ガイド・久須美雅士さん)
第二位は豆乳に紅茶をブレンドし、ミルクティ風味に仕上げた「豆乳飲料 紅茶」(紀文)。
「茶葉にはアールグレイを使用。普通のミルクティに勝るほどの豊かな香りと味わいを楽しめる」(久須美さん)
「豆乳と紅茶がうまくブレンドされていて、ミルクテイのようなでもとても飲みやすく、甘さもしっかり」(三井さん)
第三位はラテ風味に仕上げられ、トーストなどの食事にも合う「豆乳飲料 麦芽コーヒーカロリー50%オフ」(マルサンアイ)。

「宮城県産大豆『きぬさやか』と、インド南部の厳選されたニルギリ茶を使用したすっきり飲みやすい豆乳飲料。絹のようになめらかな飲み心地で、さわやかな後味が楽しめる」(ケンコーコム)
「紅茶の風味が豆乳とケンカせずマッチしていて、すっきりまとまっている」

「カロリー50%オフながら、大豆由来のたんぱく質、インフラボンを、鉄を含むすっきりした飲み口の豆乳飲料。コーヒー風味なので飲み飽きない」(健康関連商品通販サイト・ケンコーコム)
「標準的な豆乳飲料にくらべ、カロリーは半分でも美味しきは損なわれていない。コーヒーの風味でさらっとした口当たりなので、冷たくひやしてゴクゴク飲みたい」(三井さん)
第四位は国産プレミアム大豆を使用した豆乳を紅茶風にアレンジした「ひとつ上の豆乳 豆乳飲料 紅茶」(マルサンアイ)。

「初心者の方にはピツタリ」(ジャパン・フードコーディネーター・スクール講師・三井愛さん)
「原材料に砂糖や水あめが含まれているからか、濃厚な味わい。まるで、牛乳を飲んでいくかのよう」(All About「コンビニグルメ」ガイド・久須美雅士さん)
第二位は豆乳に紅茶をブレンドし、ミルクティ風味に仕上げた「豆乳飲料 紅茶」(紀文)。
「茶葉にはアールグレイを使用。普通のミルクティに勝るほどの豊かな香りと味わいを楽しめる」(久須美さん)
「豆乳と紅茶がうまくブレンドされていて、ミルクテイのようなでもとても飲みやすく、甘さもしっかり」(三井さん)
第三位はラテ風味に仕上げられ、トーストなどの食事にも合う「豆乳飲料 麦芽コーヒーカロリー50%オフ」(マルサンアイ)。

「カロリー50%オフながら、大豆由来のたんぱく質、インフラボンを、鉄を含むすっきりした飲み口の豆乳飲料。コーヒー風味なので飲み飽きない」(健康関連商品通販サイト・ケンコーコム)
「標準的な豆乳飲料にくらべ、カロリーは半分でも美味しきは損なわれていない。コーヒーの風味でさらっとした口当たりなので、冷たくひやしてゴクゴク飲みたい」(三井さん)
第四位は国産プレミアム大豆を使用した豆乳を紅茶風にアレンジした「ひとつ上の豆乳 豆乳飲料 紅茶」(マルサンアイ)。

コーヒー、イチゴ、バナナなど味も様々

黒澤明「七人の侍」
創作ノート
黒澤明
門外不出の自筆メモを全公開
日本映画の金字塔を握るに当たり、黒澤監督が大学ノート6冊に記した台詞、人物の性格、場面、画コンテの数字。●定価950円(税込)
文藝春秋 〒102-8008 東京都千代田区紀尾井町3-23 Tel.03-3265-1211(代)