

みんなで
つくる

ヨーグルト白書

2024年版



みんなの

ヨーグルトアカデミー

ヨーカ的 NEXT食トレンド予想

国内外の2024年トレンド予測に挙げられたキーワードを元に、「みんなのヨーグルトアカデミー」版ヨーグルトトレンドを予想してみました。ぜひ流行先取りの参考にしてください！



A2ミルクは「日経トレンドィ 2023年12月号」（日経BP社）で発表した2024年ヒット予測ベスト30の10位にランクインし、酪農業界だけではなく、牛乳の新しい付加価値の可能性として注目されています。

日本でも普及していくのでしょうか？

牛乳に含まれるタンパク質のひとつであるβ-カゼインは、乳牛の遺伝子の違いでA1型とA2型などがあります。

その特徴は、アミノ酸配列に若干の違いがあります。通常の牛乳にはこうしたA1型とA2型の遺伝子を持つ牛のミルクに関係なく両方のβ-カゼインが含まれていますが、A2ミルクにはA2型のβ-カゼインしか含まれません。日本でも「お腹にやさしい牛乳」として注目されています。最近では、牛乳だけではなく、A2ミルクを使ったヨーグルトも登場しています。

しかし、A2ミルクの機能性はまだ科学的な根拠が不足しているという指摘もあり、今後、日本人を対象とした介入試験などの研究が行われて明らかになることが期待されます。ただトレーサビリティの観点で、本当にA2の遺伝子を持つ牛なのかを評価する仕組みや、A2ミルクなのかを検査するサービスを提供する会社なども立ち上がっているため、そうした検査による「プレミアムミルク」として消費者に提供することを期待する専門家の声もあります。引き続き動向を見守りたいと思います。



アメリカの自然派食品スーパー大手「ホールフーズマーケット」が毎年発表する2024年注目の食品トレンド予測TOP10のうち、6位に“Complex Heat”がランクイン。

生、丸ごと、挽いたもの、漬物など多品種の唐辛子の活用が注目されているそうです。

皆さん辛い料理を食べるときのお供はなんでしょうか。水！という方が一番多いかと思いますが、実は辛いものを食べるときはヨーグルトがチェイサーになるってご存知でしたか。



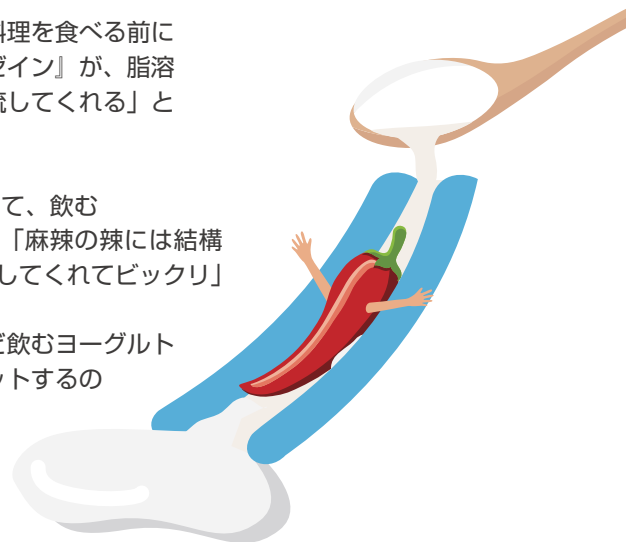
ヨーグルトが辛さを洗い流してくれる

唐辛子の辛味成分『カプサイシン』は脂に溶ける脂溶性。そのため、唐辛子系の料理を食べる前にヨーグルトなどの乳製品を摂取すると、乳製品に含まれるたんぱく質の一種『カゼイン』が、脂溶性のカプサイシンを溶かし、舌に辛さを感じさせるのを和らげ、辛味成分を洗い流してくれる」ということがわかっています。

2023年、私たちはこの効果が本当なのかを検証するため、激辛好きの方に集めて、飲むヨーグルトをお供に四川料理を実食するという体験型イベントを実施しました。「麻辣の辣には結構効果ありました！」という実感とともに、「辛味も和らいだが、それ以上に油を流してくれてビックリ」という声も多数あり、嬉しい誤算です。

辛さの本場、中国四川地方では、火鍋など激辛料理の店には必ずといっていいほど飲むヨーグルトがあり、チェイサーとして机上に置いてあるとか。チェイサーとして辛さをリセットするのですね。2024年は辛い料理にヨーグルト、皆さん是非お試しください！

参照：検証！四川料理の辛さや油分はヨーグルトで緩和できる説 in 陳家私菜 |
みんなのヨーグルトアカデミー (yogurt-academy.com)
参考文献：農林水産省のカプサイシンに関する情報 (平成26年6月27日更新) /
「唐辛子大全」 スチュアート・ウォルトン 著/秋山勝 訳



韓国発 スイーツ

昨今、グルメトレンドに毎年ランクインするのが韓国発スイーツです。2023年は10月パンが若年層の間でSNSを中心に大流行したのが記憶に新しいですね。コロナ禍には桃と水切りヨーグルトを合わせた「グreekモモ」が流行しました。そんな韓国発スイーツで今注目されている2種類のヨーグルトを紹介します。

ヨーグルト with チョコトッピング

韓国ブランドの市販ヨーグルトながら、美味しさやパッケージの可愛さから日本でも若年層を中心に人気の「ビヨット」(비요뜨)と「トッピン」(토포링)。いずれもチョコレートチップのトッピングがついたヨーグルトで、韓国のコンビニやスーパーで購入できます。

最近では日本でも大手メーカーからチョコレートチップ付きのヨーグルトが発売され、SNSで話題になりました。ヨーグルトのチョコトッピングは今後さらに広がる可能性に期待大！

参照：韓国の進化系ヨーグルトは沼の予感！「ビヨット」と「トッピン」を食べ比べ | みんなのヨーグルトアカデミー (yogurt-academy.com)

人気商品のビヨットとトッピン



グreekヨーグルトは水分少なめ



グreekヨーグルト

グreekヨーグルト(그릭요거트 | GREEK YOGURT)とはいわゆる水切りヨーグルト、ギリシャヨーグルトのこと。たんぱく質が豊富で、日本でも人気です。

韓国のグreekヨーグルトは水分量がかかなり少なく、乳本来の味を際立たせた味が特徴。ヨーグルトマニア向井智香さんが、東京でも楽しめるグreekヨーグルト専門店を紹介している記事がありますのでぜひご覧ください！

参照：最近よく聞く「グreekヨーグルト」ってなに？東京で楽しめるおすすめの特売店2選 | みんなのヨーグルトアカデミー (yogurt-academy.com)

羽田空港で

ご当地ヨーグルトが購入できます！

2023年12月より、日本全国の魅力発信に貢献する場として羽田空港第1ターミナル2Fにオープンした「羽田産直館」(7:00～20:00)でご当地ヨーグルトを購入できるようになりました。

北海道から沖縄までさまざまな地域のヨーグルトを1点から手に取ることができる希少な実店舗ということもあり、高速道路を使って何度も通ってくださるファンの方が現れるなど、驚くほどの反響をいただいております。現在は20種以上の商品を並べているのですが、プレーンタイプの飲むヨーグルトが高く評価されているのが特徴的です。地域で搾った新鮮なお乳の風味をひとたび味わうと、その虜になって継続購入される方も。また、石垣島など地域にインパクトのある商品は、輸送費ゆえの高価格帯にも関わらず、安定した人気が続いています。

一方、百貨店様での催事では、対話型の接客をしているからか、酪農・乳業の取り組みに関心を抱いて購入される方が多く見受けられます。特に耕作放棄地を活用した放牧牛のヨーグルトは、どの催事でもあっという間に完売。

量産品とは価格帯が異なる商品だからこそ、素材の質の良さや希少性、社会的価値などの多様な側面が評価対象になるのがご当地ヨーグルトの特徴。今後も地域の酪農を魅せる商品の登場を期待しています。



一般社団法人
ヨグネット

ご当地ヨーグルトの認知拡大に向けて中小乳業メーカーや牧場、組合、関連企業からご当地ヨーグルトファンまでが一丸となって活動する団体として2023年に設立。ヨーグルトマニア向井智香が代表理事を務め、現在は43会員が所属し、空港や百貨店などでご当地ヨーグルトの催事販売・卸売を行っている。





ヨーカ人気記事振り返り

みんなのヨーグルトアカデミーのWEBサイト公開1周年を迎えた2023年11月時点で、総記事数は96本でした。中でも、現地レポートの他、聞いたことがあるけど実際どうなの？といった検証レポート型の記事が人気でした。平均閲覧時間が長かった記事TOP5の中から、ご紹介します。

【ヨーグルトラボ①】



牛乳で自家製ヨーグルトの味はどう変わる？ ヨーグルトメーカーで比較してみた

まずこちらは、ヨーカでお馴染みの編集者佐藤貴子さんによる検証記事。ヨーグルトの風味は、[牛乳] × [種菌] × [温度] × [発酵時間] の組み合わせによって決まりますが、今回は主原料の牛乳を替え、4種類の自家製ヨーグルトを食べ比べるというマニアックな実験を行いました。共通の条件として、ヨーグルトメーカー、ヨーグルト種菌、温度(42度)、発酵時間(6時間)を設定。一般牛乳、ノンホモ牛乳、低温殺菌牛乳、低脂肪乳の4種で作ったヨーグルトの「固まり方」「滑らかさ」「酸味」「まろやかさ」をそれぞれ5つ星で評価したところ、仮説通り、牛乳を替えたらヨーグルトの風味はそれぞれ異なることがわかりました。中でも佐藤さんの個人的1位はノンホモ牛乳。でもそこに至るまでの失敗談もあったそう。他の3種の結果と併せ、ぜひ参考にして、好みの味を見つけてみてください。

牛乳で自家製ヨーグルトの味はどう変わる？人気のヨーグルトメーカーで比較してみた
2023年9月29日



【ヨーグルトラボ②】



左が牛乳、右がヨーグルトを使って作ったパンケーキの断面

パンケーキにヨーグルトを入れると“ふわもち”になる！？を検証

「パンケーキを作るときにヨーグルトを入れると、本当にふわふわもちもちの食感に仕上がるのか？」を編集部にて検証したところ、コンスタントに読まれる人気記事に。通常通り牛乳で作った場合と、そこに少しヨーグルトを加えた場合とで生地を作って比較。牛乳の方はサクとした歯ごたえで、小麦やバター風味をしっかりと感じたものの、ややパサつきが気になりました。一方、ヨーグルトパンケーキはリコッタパンケーキのように、じゅわっともちもちした食感に！ヨーグルトには、化学反応によって二酸化炭素が発生させて生地を膨らませる効果があります。またヨーグルトに含まれるたんぱく質は、発酵によりその一部が小さな粒子に分解されて、小麦粉の弾力性をもつたんぱく質「グルテン」に作用することで、しっとりもちもちの食感になると言われています。

【ヨーグルトを科学する】パンケーキにヨーグルトを入れるとふわもちになる！？編集部が実験
2024年4月21日



【ご当地ヨーグルト巡り】



福祉と共にあるデンマーク牧場のヨーグルトとは？

ヨーグルトマニア向井智香さんが全国のご当地ヨーグルト処を巡り、その背景に広がる酪農や乳業のストーリーをご紹介していくシリーズの記念すべき第一弾は、デンマーク牧場さん(静岡県袋井市)でした。こちらはキリスト教宣教師が開いた牧場で、労働を通して生き物に触れ、自然への畏敬や命への感謝を感じることに重きを置いており、乳製品はいわば副産物。全国でも珍しい牧場です。向井さんによると、牛の種類や季節などによりその味わいに特徴がある点は、牧場でつくるご当地ヨーグルトならではのポイントだといいます。酪農とヨーグルトは切っても切り離せない関係ですね。今後もご期待ください。

“牛を飼うこと”が第一目的。福祉と共にあるデンマーク牧場のヨーグルトとは
| みんなのヨーグルトアカデミー 2023年4月7日



【ヨーグルト愛の人々】



ブルガリア家庭料理の達人・リュシーさんに教わる ブルガリア人のソウルフードレシピ

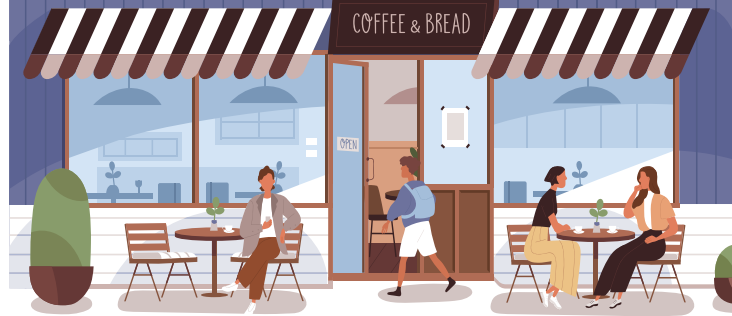
ヨーグルトの使い方は、ヨーグルト先進国の人々に訊け！ということで始まった「突撃！隣のヨーグルトごはん」シリーズ。第一弾はヨーグルトのふるさと「ブルガリア」でした。ブルガリア出身のリュードミラ・コストヴァ・吉田さんのご自宅にうかがい、日本でも再現できる、ヨーグルトを使ったスープやパイなどブルガリア料理を教わりました。本シリーズ、ブルガリアの他、モンゴル編とトルコ編の記事も人気です。

突撃！隣のヨーグルトごはん1 [前編]ブルガリアの家庭料理の達人・リュシーさんに教わるブルガリア人のソウルフードレシピ4選【パイとスープ】
2023年2月24日



ヨーグルトが「うまい!」店

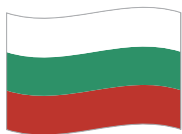
国内外の料理を食べ歩いて 20 年の大谷悠也さんのコラムでは、東京都近郊でヨーグルト料理が楽しめる店を紹介しています。東欧から中東、中央アジア、北アフリカ…など、国により調味料やスープなど活用法はさまざま。一部をご紹介します。



日本で唯一のブルガリア料理店



オーナーがブルガリアに 15 年住んでいたことから、サラダやスープなど、オーナー自家製のヨーグルトを使用した本場さながらのブルガリア料理が食べられる。



オルフィック バー (東京都大田区)

予約可否：予約可 (訪問前の電話確認が望ましい)

営業時間：木曜～土曜 18:00～23:00

定休日：日曜～水曜 ※日曜不定休

お店の公式サイト：<http://zagorie.jp/>

Twitter アカウント：<https://twitter.com/OrphicBa>

ヨーグルトの新たな魅力を伝えてくれるエジプト料理店



エジプトの代表的なごはん料理「コシャリ」(写真右)にヨーグルトを添えるのは、お店のオリジナル。地中海料理や西アジア料理、西洋料理の影響も受けている。スパイスやハーブと混ぜた「ヨーグルトソース」を提供する他、料理の下準備にもヨーグルトを活用している。

アブ・イサーム (東京都新宿区)

営業時間：11:00～15:00、16:00～22:00

定休日：無休

お店の公式 URL：<https://abuessam.jp/>



温かいヨーグルト料理も楽しめる羊のヨーグルトを使ったパレスチナ料理店



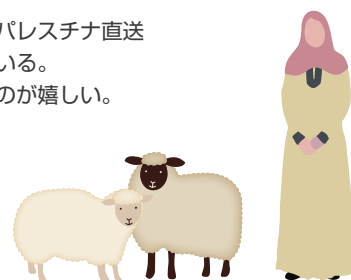
パレスチナ式の水餃子(写真)のソースは、パレスチナ直送の羊のヨーグルトとミルクを混ぜて作られている。温かいヨーグルト料理の魅力伝えてくれるのが嬉しい。

BISAN (ビザン) (東京都北区)

営業時間：17:00～25:30

定休日：水曜

お店の公式 URL：<https://bisan.biz/>



屋台料理も楽しめる北インド料理店



インドではヨーグルトをライタやラッシーなど、ヨーグルトを日常的に使う店が多いが、ヨーグルトのカレーを食べることができる店は少ない。ヨーグルトをグレイビー(カレールー)に使うことはあまりないが、このヨーグルトカレー「カリ・パコラ(Kadhi Pakora)」はマッチしている。

アールティ (東京都千代田区)

営業時間：11:30～15:30 (L.O.15:00)

17:00～23:00 (L.O.22:00)

定休日：年末年始



イタリアンにハーブとスパイス、ヨーグルトを添える新しいジャンル“中東イタリアン”料理店

店名の「タブレ」は中東のサラダのことで、ヨーグルトやキヌアをアレンジしたシグネチャーディッシュにもなっている。ヨーグルトのほか、ハーブやスパイスが好きなお客には特におすすめ。



全体的に野菜を用いた料理が多く、アラカルトで選ぶと自然と食物繊維をたっぷり摂れる料理が中心となる。

Trattoria Tabule (横浜市西区)

営業時間：12:00～15:00 (L.O.14:00)

17:30～22:30 (Food L.O.21:00 / Drink L.O.21:30)

定休日：水曜

お店の公式Instagram：

https://www.instagram.com/tabule_trattoria/



日本におけるプレーンヨーグルト 50年史



朝食とデザートとして定着したヨーグルト

世界各国の食を体験できた 1970 年の大阪万博をきっかけに、日本では海外の食文化への意識が少しずつ高まり、それまで見たことのない食材や料理が次々と入ってきました。その 3 年後の 1973 年に「明治ブルガリアヨーグルト」が誕生。それから 50 年を経て、ヨーグルトは日本人の食生活にすっかり馴染んでいます。日本人は、古来、国の文化を受け入れながら多様な食文化を築いてきましたが、ヨーグルトもそのひとつ。プレーンヨーグルトが身近で手に入るになると、その爽やかな味わいがフルーツや蜂蜜などと相性がいいことから、主に朝食やデザートでの需要が高まって「ヨーグルト=朝食とデザートに使う」という食べ方が定着しました。現に、製品としてもフルーツソースなどを加えたヨーグルトのバリエーションは幅広く、デザートレシピも多く出回っています。



海外旅行やレシピ本ブームで料理活用が広がる

1980 年代後半頃からは海外旅行や海外駐在をする人が増えたこともあり、世界各地にヨーグルトを料理に使う文化があることが知られるようになります。外食においては「エスニックブーム」が起ころ、2010 年代半ばからは「アジアご飯」として家庭料理にも浸透。

インド料理のタンドリーチキンやトルコ料理のサラダソースなどでヨーグルトが活躍していることが分かれると、「ヨーグルトは甘くして食べる」という固定概念を離れて新しい使い方をする人も出てきました。

また、2000 年以降はヨーグルトを料理に活用する料理家も現れ、「塩ヨーグルト」「水切りヨーグルト」などのキーワードでレシピ本が何冊も発行されています。乳のコクと程よい酸味があり、臭みを取る、肉を柔らかくするなどの調理効果があることから、ヨーグルトの新たな側面に光が当たってきたのです。

ヨーグルトが健康に寄与しているということは、ブルガリア人の長寿について研究したウクライナの免疫学者イリヤ・メチニコフ博士が唱えた「不老長寿説」を通じて、100 年も前から世界的に知られるようになっていましたが、この頃はテレビの人気情報番組などの影響もあり、食事で体を調える「健康ブーム」が繰り返り起こった時期でもあり、ヨーグルトはその筆頭だったのです。



世界のヨーグルト料理を体験してみよう

「ヨーグルトを料理に使う」と聞いても、ピンとこない方はまだまだ多いかもしれません。けれど、もともと味噌や醤油といった発酵調味料を日常的に使い、それが体に良い影響を与えているということを知る日本人にとって、もしかするとヨーグルトは意外と使いやすい調味料になるかもしれません。

そして、現在の日本では、ありがたいことに世界各地の料理を楽しむことができます。今は、世界の料理レシピも手軽に手に入れる時代。世界のヨーグルト料理で新しいおいしさに出会う人もいるでしょう。また、肉の旨味を増すなどヨーグルトが調理に及ぼす作用が分かれば、この食材の可能性がまだまだたくさんあることに気づくかもしれません。朝食だけでなく、新しい食べ方でヨーグルト体験を増やしてみてください。

作家・生活史研究者、くらし文化研究所主宰
阿古 真理さん

食を中心にした暮らしの歴史とトレンド、ジェンダー、写真などをテーマに執筆。ウェブメディアを中心に雑誌、書籍で執筆。テレビ・ラジオへの出演多数。講演も行う。近著『おいしい食の流行史』（青幻舎）ほか、書籍多数。

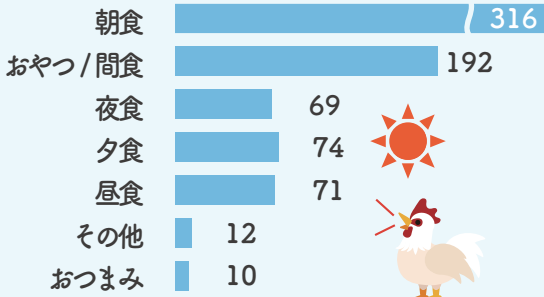


アンケート 調査結果

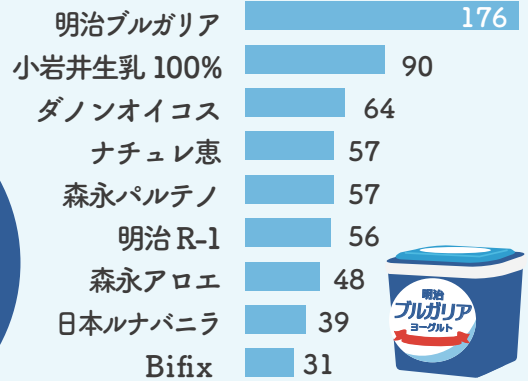
「みんなのヨーグルトアカデミー」では昨年に続き、みなさんがヨーグルトをいつ、どのくらい食べているのかなどについてアンケート調査を実施しました。

まず食べる頻度は、回答者 433 名のうち、半数以上が「ほぼ毎日」「週 3～4 回程度」と回答しました。1 日のうちで「朝食」か「おやつや間食」で食べる方が多く、ヨーグルトを食べる理由は「美味しいから」「健康を意識して」「腸活のため」が 3 トップでした。昨年と同じ質問にし、前年との比較をみようとして予定していましたが、ほぼ変化なく、ヨーグルト好きが集まるアカデミー関係者の基本データとしてとらえてよいかもしれません。

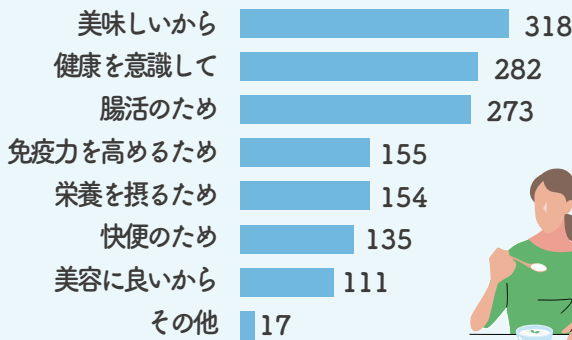
いつ食べる (複数回答あり)



よく購入する商品 (複数回答あり)

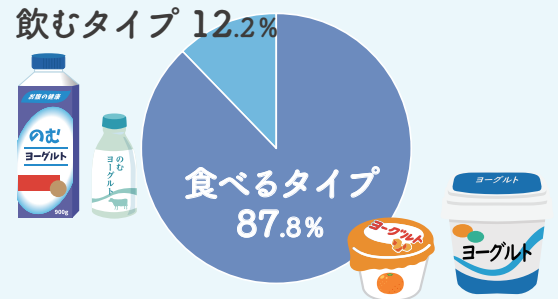


ヨーグルトを食べる理由 (複数回答あり)

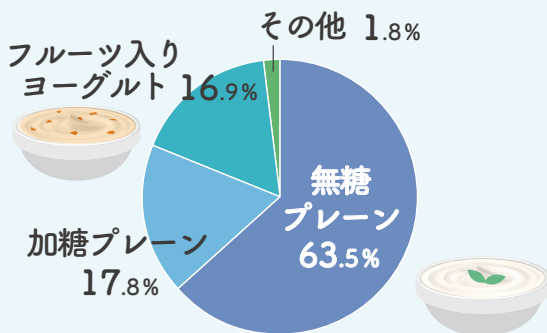


「みんなのヨーグルトアカデミー」調べ

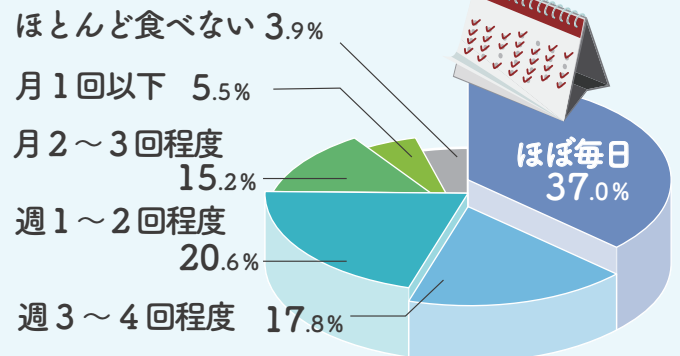
よく食べるヨーグルトのタイプ



プレーン vs フルーツ



ヨーグルトを食べる頻度



調査 について



みんなのヨーグルトアカデミー公式 Twitter にて、WEB アンケートを実施し、集まった回答を集計。

調査期間：2024 年 4 月 1 日～4 月 15 日

有効回答数：433 件

※「好きなヨーグルトの食べ方」のみ、別途実施したリプライキャンペーンに寄せられた 1957 件の回答を集計した



参考サイト

一般社団法人 J ミルク

明治ブルガリアヨーグルト倶楽部



みんなのヨーグルトアカデミーについて

みんなのヨーグルトアカデミーは、ヨーグルト好きによるヨーグルト好きのためのコミュニティ & WEB メディアです。

ヨーグルトを起点に、生産者、消費者、関係者が同じヨーグルトを愛する仲間として混ざり合い、日本のヨーグルト文化を「発酵」させていきたいという思いから発足しました。

WEB コミュニティでは、おすすめのヨーグルト情報のシェアやリアルイベントなどを通じて、普段何気なく食べているヨーグルトに、もっとおいしく、もっと楽しく関わるきっかけづくりの活動をしています。

WEB メディアでは「ヨーグルトを通して世界を見る」をテーマに、さまざまな角度からヨーグルトの面白さを発信しています。

【関連リンク】

ヨーグルトアカデミー
公式サイト



facebook
コミュニケーショングループ



X (旧 Twitter)



2024 年 5 月 発行



みんなの
ヨーグルトアカデミー