

**【ケールを美味しく楽しむ Vol.5】
夏のダメージ肌にもおすすめ！
抗酸化力が高いフルーツで“もっとキレイ”に
ケールデザート 3品ご紹介**

～「ケール青汁(粉末タイプ)」を使用し、お手軽アレンジ～

スーパーフードとして注目されている“ケール”。そんなケールを日常の食卓に手軽に取り入れるには、粉末ケールがおすすめです。キューサイの「ケール青汁(粉末タイプ)」は、農薬・化学肥料を一切使用していない国産ケールだけを、原料の特性を壊さないように超低温で粉砕する「凍結粉砕製法」で、まるごと粉末状にしました。アレンジ次第で料理にも活用しやすく便利なおうえ、豊富な栄養素を手軽に摂ることができます。「青汁＝まずい」というイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、あまりくせもなく、飲みやすくなっています。そんな「ケール青汁(粉末タイプ)」をより美味しく楽しんでいただけるレシピを、「ケール青汁」の製造・販売を開始し今年で35年目のキューサイ株式会社（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：神戸聡）よりお届けします。

夏のダメージ肌対策におすすめ！ケールレシピ 3品

暦の上では既に秋ですが、まだまだ暑さも厳しく、紫外線も気になるこの季節。日焼けなどお肌のダメージが気になるという方も多いのではないのでしょうか。今回は、ケール青汁(粉末タイプ)を使った簡単でおいしいアフターサマーにおすすめのデザートレシピ 3品をご紹介します。ケール青汁(粉末タイプ)に抗酸化力が高い食材を組み合わせました。ケールと合わせることで、一度に豊富な栄養素を摂ることができ、この季節にぴったりのメニューです。ぜひお試しください。



ケールマスカルポーネのフルーツタルティーン

ケール青汁(粉末タイプ)を加えたマスカルポーネに、抗酸化力の高いキウイを添えました。ケールの栄養もプラスされ、更にこの季節におすすめの一品に。グリーンの色も鮮やかなのでインスタ映えもします。



【材料】約 2 人分

ケール青汁(粉末タイプ) 小さじ 1

フランスパン 1/4 本

マスカルポーネチーズ 大さじ 3

キウイ 1/2 個

はちみつ 適量

【作り方】

1. フランスパンは 2cm 程度の厚さに斜め切りしてトースターで軽く焼いておきます。
2. マスカルポーネチーズは室温でやわらかくして、ケール青汁(粉末タイプ)と混ぜ合わせます。
3. キウイは皮をむいて 5mm 程度の厚さで半月に切ります。
4. フランスパンに 2 を塗り、3 をのせて、はちみつをたっぷりかけて完成です。



ケールとフルーツの 2 色寒天

ケール青汁(粉末タイプ)と豆乳で作った鮮やかなグリーン寒天に、抗酸化力が高いと言われる様々なフルーツをプラスしました。加えるフルーツによって味も彩りも変わるので、ぜひ色々なフルーツで試してみてください。



【材料】

(写真で使用の流し型 : 15cm×13.5cm×4.5cm)

●ケール青汁寒天

ケール青汁(粉末タイプ) 7 g

水 1 カップ

寒天パウダー 2 g

砂糖 40 g

豆乳 1 カップ

●フルーツ寒天

水 2 カップ
 寒天パウダー 2 g
 砂糖 40 g
 いちご 適量
 カットパイナップル 適量
 キウイ 適量
 ミント 適量

【作り方】

1. 最初にケール寒天を作ります。水に寒天パウダーを振り入れ、火にかけて混ぜながら弱火で煮溶かします。一旦火からおろして砂糖を加え、再度 3〜4 分煮溶かします。
2. ケール青汁(粉末タイプ)を豆乳で溶いてから 1 に加え、3〜5 分煮て火からおろします。鍋底に水をあてて、混ぜながら粗熱をとります。その後、ぬらした型に入れ、固まるまで冷蔵庫で冷やします。
3. フルーツ寒天を作ります。固まった 2 の上に、食べやすい大きさに切り分けたフルーツを並べます。
4. 1 と同様に寒天パウダーを煮溶かしてから、3 に静かに注ぎます。ラップを型にしっかり張って、冷蔵庫で冷やし固めます。
5. 4 が固まったら型から出し、ミントを飾りつけて完成です。



ケールパンケーキのブルーベリー添え

ケール青汁(粉末タイプ)を加えるだけで、パンケーキも栄養豊富なメニューに。抗酸化力の高いブルーベリーを添えれば、夏のダメージが気になるこの季節にぴったり。鮮やかなケールのグリーンとポップなブルーベリーカラーの組み合わせは、見た目も元気してくれます。



【材料】約 2 人分

ケール青汁(粉末タイプ) 7 g
 パンケーキミックス 1 袋(150 g)
 牛乳 1 カップ
 生クリーム 1/2 カップ
 砂糖 大さじ 1/2
 ブルーベリー 適量
 エディブルフラワー 適量

【作り方】

1. 牛乳で溶いたケール青汁(粉末タイプ)をパンケーキミックスに加えて混ぜ合わせます。フライパンまたは、ホットプレートでパンケーキを焼いて粗熱をとっておきます。
2. 生クリームは砂糖を加えて、固めに泡立てます。
3. パンケーキに生クリームをぬって重ね、ブルーベリーとエディブルフラワーを飾って完成です。

「キューサイケールの公式 Instagram」にて他にも多くのレシピをご紹介します！



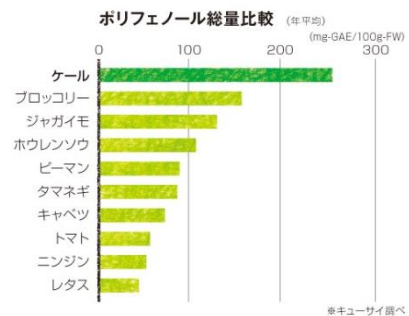
https://www.instagram.com/kyusai_kale_official/

“ケール” フォチ情報

紫外線を浴びやすいこの季節は、ビタミンCやポリフェノールを意識的に摂取することが大切です。

ケールには、野菜の中でもポリフェノールが多く含まれています。同じくポリフェノールの多い野菜としてブロッコリーも挙げられますが、そのブロッコリーはケールの子孫です。

夏のダメージが気になるこの季節はケールを上手に活用してみたいかがでしょうか。



商品情報

商品名：ケール青汁(粉末タイプ)
 内容量：420g (約30日分)
 通常価格：6,480円(税抜6,000円)



キューサイ株式会社について

創業：1965年10月
 代表者：代表取締役社長 神戸 聡
 本社：福岡県福岡市中央区草香江1-7-16
 事業内容：ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売

「健康と幸せ」を世の中に提供し持続可能な社会に貢献することそれがキューサイの使命です。



<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

「キューサイのケール推進プロジェクト」広報事務局：鈴木、清原、廣瀬

TEL:03-3568-3840 FAX:03-3568-3838 メール：kale-kyusai@pjbc.co.jp