

【ケールを美味しく楽しむ Vol.6】 秋空にグリーンが映える！ ケールで彩るピクニックレシピ 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碎する「凍結粉碎製法」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。

アウトドアでも手軽に栄養と彩りをプラス！ケールメニュー3品

だんだんと過ごしやすい気候となり、ピクニックなど野外へのお出かけも気持ちのいい季節がやってきました。お出かけのお弁当に手軽に、しかもおしゃれにかわいく作れるレシピがあれば…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回はそんなときにぴったりの、手軽に作れる健康的でおしゃれなレシピをご紹介します。ケール青汁(粉末タイプ)を使用することで、より華やかに、よりヘルシーなお弁当を手軽に作るすることができます。さらに「もっとアウトドアを楽しみたい！」という方へは、自然の中で簡単にできるレシピもご紹介!!ぜひ、この季節に近くの公園・海・山・川などに出かけてみてください。



グリーンチーズ&グリーンスクランブルエッグのお手軽マフィン弁当

ケール青汁(粉末タイプ)を、クリームチーズやスクランブルエッグに合わせて、栄養満点のレシピに仕上げました。グリーンチーズはフルーツとの相性もいいのでデザートにもアレンジできます。マフィンにはさむ具材を変えて、彩りの良い一品を作ってみてください。



【材料】約 2 人分

マフィン 4 個

●グリーンチーズ

クリームチーズ 50 g

ケール青汁(粉末タイプ) 2 g

エビ 6 尾分

紫玉ねぎのスライス、サニーレタス 適量

●グリーンスクランブルエッグ

卵 2 個

マヨネーズ 大さじ 2

ケール青汁(粉末タイプ) 3.5 g

バター 5 g

サラダ油 小さじ 1

薄切りのパストラミ(なければ好みのハム) 6 枚

レモンマヨネーズ(マヨネーズ 大さじ 3、レモン汁 小さじ 2、塩・こしょう 各少々)

●ケールスープ

好みのインスタントスープ (ポテトやきのこのポターージュ) 2 袋

ケール青汁(粉末タイプ) 3.5 g

【作り方】

1. マフィンに半分は割って、トースターで軽く焼きます。
2. クリームチーズは室温でやわらかくしてケール青汁(粉末タイプ)を混ぜ合わせます。エビはゆでて殻をむきます。
3. グリーンスクランブルエッグを作ります。卵、マヨネーズ、ケール青汁(粉末タイプ)を混ぜ合わせ、バターとサラダ油を引いたフライパンに流し、やわらかめのスクランブルエッグを作ります。レモンマヨネーズの材料も合わせておきます。
4. マフィン 2 つに、2 と紫玉ねぎ、サニーレタスをはさみ、残りのマフィンにグリーンスクランブルエッグとパストラミ(なければ好みのハム)、レモンマヨネーズをはさみます。
5. お好みのインスタントスープを作りケール青汁(粉末タイプ)を混ぜ合わせ、マフィンに添えて完成です。



ケールとフレッシュフルーツのボトルゼリー

フレッシュフルーツとケール青汁(粉末タイプ)を瓶に詰め込んだゼリー。ケールの鮮やかなグリーンに色とりどりのフルーツを合わせた、インスタ写真にもおすすめのレシピです。瓶に詰めることで持ち運びがしやすいだけでなく、ピクニックの雰囲気満点のかわいくおしゃれな一品に。



【材料】約 3 人分 (各 2 個ずつ)

●オレンジ&ゴールドキウイのケールゼリー

オレンジ 1/4 個、ゴールドキウイ 1/2 個

粉ゼラチン 5 g

水 250 cc

砂糖 大さじ 3~4

ケール青汁(粉末タイプ) 7 g

白ワイン 大さじ 2

※白ワインは香りづけのためですので、使用しなくても大丈夫です。

●洋ナシ缶とベリーの二層ゼリー

洋ナシのシロップ漬け 1 個、ベリー(ブルーベリー、クランベリーなど合わせて) 50 g

粉ゼラチン 2.5 g

ケール青汁(粉末タイプ) 2g

水 125cc

洋ナシ缶のシロップ 125cc

●りんご&ぶどうのゼリー

りんご 1/4 個、ぶどう 8 粒

粉ゼラチン 5g

りんごジュース 250cc

【作り方】

1. オレンジはいちょう切り、キウイは小さめのひと口大に切ります。りんごはいちょう切り、ぶどうは2〜3等分の輪切り、洋ナシはたて半分に切って薄切りにし、それぞれの瓶に入れておきます。
2. オレンジ&ゴールドキウイのケールゼリーを作ります。水を沸騰させ粉ゼラチンを煮溶かして砂糖を入れ、ケール青汁(粉末タイプ)、白ワインを入れて混ぜ合わせます。ゼリー液の入ったボウルを氷水で冷やし、とろみがついたらオレンジとゴールドキウイを入れた瓶に注ぎ冷蔵庫で冷やし固めます。
3. りんご&ぶどうのゼリーは、りんごジュースを沸騰させ粉ゼラチンを煮溶かし、粗熱をとってりんごとぶどうを入れた瓶に注ぎ冷やし固めます。
4. 洋ナシ缶とベリーの二層ゼリーは、水を沸騰させ粉ゼラチンと砂糖、ケール青汁(粉末タイプ)を煮溶かし、洋ナシとベリーを分量入れた瓶の半分まで入れて一旦冷やし固めます。洋ナシ缶のシロップを沸騰させ粉ゼラチンを煮溶かします。固めておいたケール青汁(粉末タイプ)入りのゼリーに残りのフルーツを入れて洋ナシ缶のゼリー液を注ぎ冷やし固めて完成です。



スモークサーモンときのこのグリーンパエリア

今話題になっている、おしゃれキャンプにおすすめのレシピです。ケール青汁(粉末タイプ)を使用して彩りも栄養も加わったレシピです。大きめの具材を立体的に置くことで、ふっくらと豪華に、美味しく見えます。小物をあしらってアウトドアの雰囲気満点の一枚に仕上げてください。

【材料】約 4 人分

スモークサーモン 50g

鶏もも肉 150g

ほたて貝柱 3 個

きのこ(マッシュルーム・エリンギ・ぶなしめじなど) 合わせて 150g

ケール青汁(粉末タイプ) 7g

玉ねぎ 1/2 個

白ワイン 大さじ 3

米 2 合

コンソメスープ 2 カップ

トマト 1/2 個



塩・こしょう 少々

イタリアンパセリ・くし形に切ったレモン 各適量

【作り方】

1. 鶏もも肉はひと口大に切って、塩、こしょうをします。ほたて貝柱は横半分に切ります。マッシュルームは半分、エリンギは、マッシュルームの大きさに合わせて大きめに切ります。ぶなしめじも同じ長さにそろえて切ります。
2. 鍋にオリーブ油を入れてみじん切りにした玉ねぎと鶏もも肉を炒め、火が通ったらきのこを入れて軽く炒め、白ワインを加えます。
3. さっと洗って水気をきった米を 2 に加えて透き通るまで炒め、ケール青汁(粉末タイプ)、コンソメスープ、1cm 程の角切りにしたトマトを入れます。中火にして沸騰したらアクをとり、蓋をして 13～15 分弱火で炊き上げます。
4. 3 に、花形に形をととのえたサーモンとホタテを並べ、蓋をして 10 分蒸らし、イタリアンパセリ、レモンを添えてお好みでケール青汁(粉末タイプ)をふりかけて完成です。

「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” プチ情報

種のころから農薬を使わずに大切に育てたキューサイのケールの苗は、10 月頃に一本一本人の手で畑に植え付けられていきます。その数なんと約 90 万本。大好きなお日さまの光をたっぷり受け止めすくすく生長し、風雨や気温の変化に耐え強くたくましく育ったケールは、栄養価がとても高くなるのです。



商品情報

商品名：ケール青汁(粉末タイプ)
 内容量：420 g (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