

## 【ケールを美味しく楽しむ Vol.10】

### キューサイのケール青汁アレンジレシピ

### バレンタインにヘルシースイーツづくり♡

～「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36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。

## バレンタインにヘルシーに！彩り鮮やかなスイーツ3品！

恋人に、友達に、家族に、愛情を込めたプレゼントを贈る、バレンタインデーがやってきますね。今年は栄養もプラスしたスペシャルなスイーツをプレゼントしてみたいかたがでしょうか。インスタ映えも間違いなしのバレンタインデー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、野菜も摂れるヘルシースイーツです。



### ケールの春色ティラミス

ピンクとグリーンが層が鮮やかなティラミス。いちごやハート形のカスターをトッピングすれば、バレンタインにぴったりのスイーツになります。甘さ控えめなので、甘いものが苦手な方にもおすすめです。プレゼントする方のお好みに合わせてコーヒーの量を加減してみてください。

【材料】カップ2～3個分

#### ●グリーンティラミスクリーム

ケール青汁(粉末タイプ) 7g

マスカルポーネチーズ 100g

生クリーム 100cc

砂糖 大さじ2



●ピンクスポンジ

カステラ(いちご味) 4 切

※いちご味がない場合は、市販のカステラでも代用可能です。黄色とグリーンで可愛く仕上がります。

インスタントコーヒー(熱湯 50cc で溶いたもの) 大さじ 2

●トッピング

ケール青汁(粉末タイプ)、いちご、スティック形のチョコレート、ハートに型抜きしたカステラ 各適量

## 【作り方】

1. グリーンティラミスクリームを作ります。生クリームを八分立てにしておきます。マスカルポーネチーズに砂糖を加えて柔らかくなるまで混ぜ、ケール青汁(粉末タイプ)と泡立てておいた生クリームを混ぜ合わせます。
2. カステラを 1cm 程の厚さにスライスし、カップのサイズに合わせて切ります。カップにカステラを入れて、熱湯で溶いたインスタントコーヒーをスプーンなどで大さじ 1 程度かけます。
3. 2 のうえに 1 のクリームを絞り、これを繰り返して層を作ります。
4. 3 の上に余ったグリーンティラミスクリームをトッピングし、ケール青汁(粉末タイプ)をふりかけます。いちご、ハート形に型抜きしたカステラをのせ、スティック形のチョコレートを飾って完成です。



## ケール入りカラフルチョコのハートクランチ

簡単に作れるチョコクランチですが、3 色を組み合わせることでよりフォトジェニックに。上手に作るコツは、50℃程のお湯にボウルを浮かせて、なめらかになるまでチョコレートを溶かすこと。小さい型を使えばたくさん作れるので、お友達へのプレゼントにもぴったりです。

【材料】6cm 幅のハート型 7~8 個分

●グリーンクランチ

ケール青汁(粉末タイプ) 7g

ホワイトチョコレート 100g

グラノーラ 50g

●ブラウンクランチ

スイートチョコレート 100g

グラノーラ 50g

●ピンククランチ

ホワイトチョコレート 100g

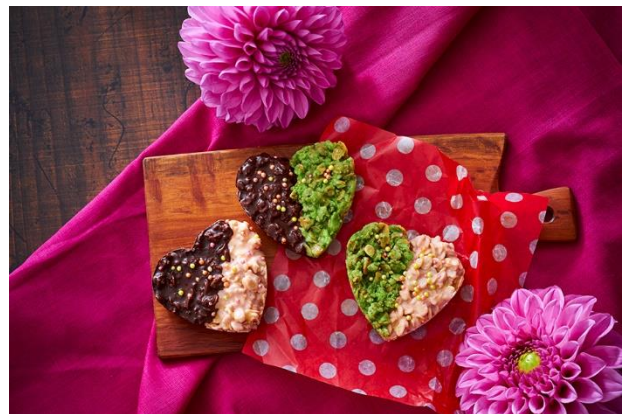
グラノーラ 50g

食紅 少々

水 少々

●その他

アラザン 適量



## 【作り方】

1. チョコレートは細かく刻んでそれぞれ50℃の湯煎にかけて溶かし、グリーンランチのホワイトチョコレートにケール青汁(粉末タイプ)を加えて混ぜ合わせます。また、ピンクランチのホワイトチョコレートには少量の水で溶いた食紅(1〜2滴程)を加えて混ぜ合わせます。食紅は、少しずつ加えてお好みの色になるまで調整してください。
2. 3色それぞれのチョコレートにグラノーラを混ぜ合わせ、3色のランチ生地を作ります。
3. ハートの型に2を彩りよく詰めて、アラザンを散らして冷蔵庫で冷やし固めて完成です。



### ケールクリームと『おいり』のデコレーションケーキ

香川県のお菓子『おいり』をトッピングした、お友達へのプレゼントにもぴったりの華やかでカラフルなカップケーキです。おいりのポップな色合いとケールのグリーンが合わさって、目を引くこと間違いなし！市販のカップケーキを使うので、バレンタインデー前日でも間に合いますよ。



## 【材料】4個分

## ●ケールクリーム

ケール青汁(粉末タイプ) 7g

生クリーム 1カップ

砂糖 大さじ2

洋酒(オレンジキュラソーなど) 少々

## ●その他

カップケーキ 4個

おいり 適量

ハート形のチョコレート 適量

## 【作り方】

1. ケールクリームを作ります。生クリームにケール青汁(粉末タイプ)、砂糖、洋酒を加えて軽く混ぜ合わせ、泡だて器で八分立てにします。  
※洋酒は香りづけ用なので、使用しなくても大丈夫です。
2. カップケーキにケールクリームを小さめに丸く絞り出し、おいり、ハート形のチョコレートをトッピングして完成です。

「キューサイケールの公式 Instagram」はこちら！



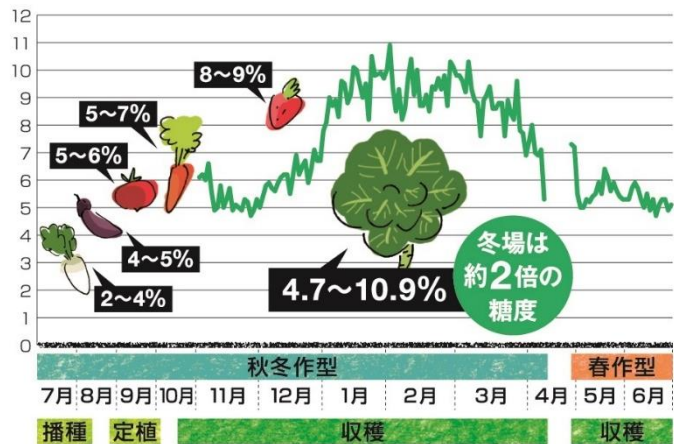
[https://www.instagram.com/kyusai\\_kale\\_official/](https://www.instagram.com/kyusai_kale_official/)

## “ケール” フォチ情報

ケールの旬は冬。冬のケール畑を見てみると、氷点下でも堂々と大きな葉を広げています。寒い時期に成長するケールは、霜や雪から自分の身を守るために糖分を蓄えます。そのため冬のケールの糖度はいちごと同じくらいにもなるのです。実際にかじってみると野菜とは思えない甘味で、ケールのイメージが一変します。

## ケールの栽培時期と糖度の変化(各種野菜との比較)

ケール糖度推移(%)とその他野菜糖度(%)



※2015年11月~2016年6月

※上記期間中の最低糖度4.7%との比較(キューサイ調べ)

### 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



<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