

【ケールを美味しく楽しむ Vol.13】

キューサイのケール青汁アレンジレシピ

こどもの日にみんなで楽しむパーティーメニュー

～「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。

こどもの日にみんなで楽しむパーティーメニュー

5月5日はこどもの日。GWということもあり家族や親戚、友達と集まる機会も多いシーズンですね。みんなで集まるにぎやかな時間を、華やかなメニューで楽しんでみませんか？今回は、ケール青汁(粉末タイプ)を使った、美味しくて栄養たっぷりのパーティーメニューを3品ご紹介します。簡単に作れるものばかりなので、お子さんと一緒に料理をするのもおすすめです。楽しいこどもの日のパーティーに、ぜひ作ってみてください。



ケール風味の鯉のぼりパイ

冷凍のパイシートを使って手軽に作れるケール風味のクリームパイ。オーブンで一度にたくさん焼けるので、人が集まるときのおやつにおすすめです。フルーツやチョコチップも使ったトッピングを、ぜひお子さんと一緒に挑戦してみてください。ウロコ模様にクリームを絞る作業が楽しいですよ。

【材料】10個分

●ケールカスタードクリーム

ケール青汁(粉末タイプ) 2g

牛乳 60ml

薄力粉 小さじ1

卵黄 1/2個分



砂糖 20 g

●パイ生地

冷凍パイシート(18cm×18cm) 2 枚

溶き卵 (全卵) 1 個分

卵黄 1/2 個分

●トッピング

A(ケール青汁(粉末タイプ) 3g、生クリーム 100cc、砂糖 小さじ 1)

いちご 3 粒

バナナ 1/2 本

チョコチップ 10 粒

【作り方】

1. まず、ケールカスタードクリームを作ります。鍋にケール青汁(粉末タイプ)、卵黄、砂糖を入れて混ぜ合わせます。
2. ボウルに牛乳を入れ、ふるいにかけて薄力粉と混ぜ合わせます。茶こしでこしながら、1 の鍋に入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら、火からおろして手早く混ぜ合わせ、冷まします。
3. オーブンを 200 度に温めておきます。
4. 常温に戻した冷凍パイシートを、めん棒で 1.5 倍の大きさに伸ばします。2 枚を重ねて半分に切り、さらに長方形になるように 5 等分に切り分けます。
5. 2 枚のシートを重ねたまま、長方形の片端から三角形を切り取って尾の部分を形作り、鯉のぼりの形にします。
6. 重ねたパイシートの 1 枚目に 2 をスプーン 2 杯程度のせ、ふちに溶き卵をはけで塗ります。
7. 残りの 1 枚に縦に 3 本の切り込みを入れて 6 の上のにせ、フォークで周りを押しながら 2 枚のパイシートをくっつけます。同じものを 10 個作り、表面に溶いた卵黄をはけで薄く塗ります。
8. 200 度のオーブンで 15 分焼き、オーブンから出して粗熱を取ります。
9. トッピングのケールクリームは、A を混ぜ合わせて泡立てます。いちご、バナナは 1 cm 程度の大きさに切ります。
10. 8 に 9 のクリームをウロコの形に見立てて絞り、いちごやバナナをそれぞれ飾ります。9 のクリームで目を絞り、チョコチップを真ん中にのせて完成です。



ケールごはんのお花畑風ケーキ寿司

ケーキ型に詰めたケールごはんにお花を模した様々な具材をのせた、お花畑風の華やかなケーキ寿司。具材はぜひお子さんのお好みのものを使って、彩りよく仕上げてください。パーティーにもぴったりです。

【材料】18 cmのケーキ型 1 台分

●酢飯

ケール青汁(粉末タイプ) 7 g

炊き立てのごはん 3 合分

A(酢大さじ 5、砂糖大さじ 2、塩小さじ 1・1/2)

●トッピング



スモークサーモン(生食用) 7 枚
 ペPPERハム(薄切り) 7 枚
 ※苦手な場合はプレーンな薄切りハムでも可
 きゅうり 1/2 本
 ラディッシュ 2 個
 錦糸卵(市販品) 40 g
 セルフィーユ 適量
 ※セルフィーユが無い場合はかいわれ大根で代用可

【作り方】

1. 炊き立てのごはんに、混ぜ合わせた A を回しかけて、しゃもじで切るように混ぜます。
2. 1 を 2 等分にし、片方にケール青汁(粉末タイプ)を入れて混ぜ合わせます。
3. ケーキ型の内側にラップを敷き詰め、2 を入れて表面を平らにならします。その上に錦糸卵 30g 程度を敷き、2 の白い酢飯をのせて上からしっかりと押します。
4. スモークサーモン(生食用)を花形にくると巻きます。ペPPERハムは半分に折ってから花形にくると巻きます。
5. きゅうりをピーラーで薄く切ります。ラディッシュを薄切りにして中央まで切り込みを入れ、2 枚のラディッシュの切り込み同士を差し込み合わせて、まり状にします。
6. 3 を皿に逆さまに出して残りの錦糸卵をのせ、4、5 を花畑のように飾り、セルフィーユを添えて完成です。



簡単！ケールクリームのかいのぼりロールケーキ

ロールケーキにケールクリームをデコレーションして作る、こいのぼり型の見た目にも楽しいケーキです。ロールケーキの甘さとケールのすっきりとした風味、フルーツの酸味が合わさって美味しいケーキに仕上がります。市販のロールケーキで手軽にできるのが嬉しいメニューです。

【材料】ロールケーキ 1 本分

市販のロールケーキ 1 本

●ケールクリーム

生クリーム 200cc

ケール青汁(粉末タイプ) 7 g

砂糖 大さじ 1

●トッピング

いちご 7 個

パイナップルの輪切り 1 枚

チョコチップ 1 個

ブルーベリー 4 個

ミント 適量

チョコペン(赤) 適量



【作り方】

1. 生クリームに砂糖を加えて泡立て、大きじ 4 の生クリームをトッピング用に分けて絞り器に入れておきます。残りの生クリームにケール青汁(粉末タイプ)を加えて混ぜ合わせてケールクリームを作ります。いちご 4 個を縦 3 等分に、パイナップルはいちよう形の薄切りにします。
2. 市販のロールケーキを鯉のぼりの形に見立てて、尾の部分を三角形に切り取ります。全体に 1 のケールクリームを塗り、分けておいた生クリームで顔と目を描きます。
3. ビニール袋の先を切って絞り口を入れたものにケールクリームを少量入れて、ウロコ模様を描いて目にチョコチップをのせます。
4. ウロコ模様のクリームの中に、2 のいちご、パイナップルを交互に飾ります。
5. 4 のケーキを白い皿に乗せ、残りのいちごとブルーベリー、ミントの葉を添え、チョコペン(赤)で皿にデコレーションをして完成です。

◀キューサイケールの公式 Instagram▶はこちら！



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

“ケール” プチ情報

ケールと人類との出会いは紀元前。すでにギリシャでは栽培が始まっていました。きっかけは、野生のケールを食べて育った羊が、とても丈夫で発育がよかったから。ケールの栄養価の高さには当時から注目が集まっていたのです。

また、ケールの名前はケルト人に由来するという説もあります。ヨーロッパを広範囲にわたり移動していたケルト人は、航海中のビタミン C 不足を補うためにケールを船に積み込んでいたので、行く先々でケールが広まったのです。



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



<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