

2017年5月26日
キューサイ株式会社

【ケールを美味しく楽しむ Vol.2】
父の日におすすめのメニュー！
お酒にも合う 簡単ケールレシピ 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。

父の日におすすめ！ケール簡単レシピ

6月18日（日）は父の日。日頃の感謝の気持ちを込めて、手作り料理でお父さんを喜ばせてみませんか。栄養豊富なキューサイのケール青汁（粉末タイプ）をいつものお料理にサッと加えるだけで、とってもお洒落に仕上がります。梅雨の時期に、お父さんとケール料理を食べながら、ゆっくりお家時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。どれも簡単にできて、カラダに優しく見た目にも楽しいメニューです。ぜひ、お試しください。



アレンジ自在！ケールポテトサラダのおつまみ 2 種

グリーンがキレイなポテトサラダをおつまみとしてアレンジ。ケールの香りがアクセントになっており、食欲が進むこと間違いなしです。

【材料】

●ケールポテトサラダ(約 3 人分)

じゃがいも 2 個

キューサイのケール青汁(粉末タイプ) 小さじ 2



酢 小さじ 2
マヨネーズ 大さじ 2
塩・こしょう 各少々

【作り方】

じゃがいもはゆでるか、レンジで温めてやわらかくします。温かいうちにじゃがいもをつぶし、塩・こしょう・酢で下味をつけます。そこにキューサイのケール青汁(粉末タイプ)とマヨネーズを加え、混ぜ合わせます。

●アレンジメニューの材料

パプリカの角切り 大さじ 1
ちくわ 1本
天ぷら粉・水 各適量
ポテトチップス 適量
パプリカのパウダー・ブラックペッパー 各少々 ※パプリカのパウダーがない場合は七味で代用可能です。
お好みでレモンのくし型 適量

【作り方】

- 1、アレンジメニューのちくわポテトを作ります。ちくわは縦に半分に切り、ケールポテトサラダ、パプリカの中に入れてはさみます。天ぷら粉を規定量の水で溶き、はさんだちくわに衣をつけて中温度の油で揚げます。粗熱をとってから、ひと口大に切りましょう。
- 2、ポテトチップスにケールポテトサラダをのせて重ね、パプリカのパウダーとブラックペッパーをふります。
- 3、皿にちくわポテトとポテトチップサラダを盛り合わせ、お好みでレモンを添えて完成です。



お魚でヘルシーに！スズキのムニエル ケールのグリーンソース添え

いつものムニエルに、簡単なフレンチ風のグリーンソースを加えるだけで見た目も華やかに。パーティーなどにもおすすめです。

【材料】2人分

スズキの切り身 2切れ
塩・こしょう 各少々
ズッキーニ 1/2本
小麦粉 適量
バター 大さじ 2
卵白 少々
スライスアーモンド 適量



白ワイン・ブイヨンスープ 各大さじ 3

A (キューサイのケール青汁(粉末タイプ)小さじ 2、生クリーム 1/2 カップ)

イタリアンパセリ・フランスパン各適量 ※イタリアンパセリがない場合はパセリで代用可能です。

【作り方】

1. スズキは、塩・こしょうをして 10 分おき、水気を拭いてから小麦粉をまぶします。ズッキーニは輪切りにします。
2. フライパンにバターを溶かし、スズキを入れて皮目をパリッと焼いて取り出します。ズッキーニもサッと焼いて取り出します。
3. スズキの皮目に卵白少々をぬってスライスアーモンドをのせ、オーブントースターで焼き目をつけます。
4. フライパンに、白ワイン・ブイヨンスープを注ぎひと煮立ちさせ、A を加えて少し煮詰め、ソースを作ります。スズキとズッキーニを皿に盛り、グリーンのソースをたっぷりかけ、イタリアンパセリ、フランスパンを添えて完成です。



簡単なのに絶品！ケールソースを使った生ハムとチーズのピザ

ご自宅で簡単にできるケールソースのピザ。食卓をワンランク上の雰囲気彩ります。

【材料】1 枚分

キューサイのケール青汁(粉末タイプ) 小さじ 2

松の実 大さじ 1

オリーブ油 大さじ 2

塩 少々

ピザクラスト 1 枚

生ハム 大 4~5 枚

モツアレチーズ 適量

スパイシーハーブ 適量



【作り方】

1. すりつぶした松の実に、キューサイのケール青汁(粉末タイプ)と塩を加えて混ぜ合わせ、オリーブ油を少しずつ加えグリーンピザソースを作ります。
2. ピザクラストに 1 をぬり、薄めの角切りにしたモツアレチーズをのせて、オーブンまたはオーブントースターでこんがり焼きます。
3. 2 が焼き上がったたら、生ハム・スパイシーハーブをのせて完成です。

「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

ケールは、株を残して葉のみを収穫するとまた次の葉が出てきます。収穫しても、次から次に新しい葉が育つ、生命力が強い食材です。

そんなケールにはビタミン U が豊富に含まれているため、お付き合いの多い方におすすめの食材です。ビタミン U が豊富な食材として他にキャベツが挙げられますが、実はケールはキャベツのご先祖様。ビタミン類は人の体内ではほとんど合成されないため、食べ物から摂取することをおすすめします。

※ビタミン U は熱によって溶け出すため、生食が適しています。



商品情報

商品名：キューサイのケール青汁(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：hi-suzuki@pjbc.co.jp