

【ケールを美味しく楽しむ Vol.3】 味も栄養もインスタ映えも満点な「七夕メニュー」★ ケールを使った天の川レシピ 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。

七夕におすすめ！ケール簡単レシピ 3 選

7月7日は七夕です。暑い中でもさっぱりと食べられて、七夕にぴったりのキューサイのケール青汁(粉末タイプ)を使った簡単でおいしい天の川モチーフの簡単レシピ 3 品をご紹介します。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、とっても健康的でお洒落に仕上がります！どれも簡単にできて、カラダに優しく見た目にも楽しい七夕メニューです。ぜひお試しください。



天の川そうめん★ケールのごまだれ添え

天の川をイメージしたそうめんにも栄養豊富なケールのごまだれを添えました。見た目もよし、栄養バランスも良しの一品です。

【材料】約 2 人分

キューサイのケール青汁(粉末タイプ) 小さじ 2
市販のごまだれ 適量



そうめん 3 束
 オクラ 4 本
 きゅうり 1/4 本
 スイカ 少々
 薬味（青ネギ・おろし生姜・みょうが） 適量
 鶏のささみ 適量

【作り方】

1. 市販のごまだれに、キューサイのケール青汁(粉末タイプ)をよく混ぜ合わせます。
2. そうめんはたっぷりの湯でゆでて、流水でもみ洗います。
3. オクラはさっとゆでて小口切りに、きゅうりは扇状に飾り切りにします。スイカは星型にぬきます。薬味は刻み、鶏のささみもゆでた後、細かくさいておきます。
4. 2 を天の川に見立てて皿に盛り、星型に抜いたスイカとオクラ、きゅうりを散らし、ささみ、薬味を添え、1 のたれにつけてお召し上がりください。



グリーンの酢飯がさっぱり美味しい★天の川ちらし寿司

グリーンのさっぱりとした酢飯がアクセントになっており、見た目にも鮮やかで、一味違うちらし寿司へ！カラフルなちらし寿司は、七夕パーティーなどにもぴったりです。



【材料】約 2 人分

キューサイのケール青汁(粉末タイプ) 小さじ 1
 ご飯 1 合
 甘酢 適量
 いか(刺身用) 2 人分
 錦糸卵（卵 1 個、酒小さじ 1、塩・片栗粉各少々）
 青じそ 適量
 新生姜 1 片
 きゅうり 適量
 鷹の爪 適量

【作り方】

1. いかは、横に半分に切って、細切りにします。新生姜は 3 mmの厚さに切り、星形にぬいて、さっとゆでます。

2. それぞれ甘酢に浸します。
3. グリーンの酢飯を作ります。甘酢とキューサイのケール青汁(粉末タイプ)を混ぜ合わせ、温かいご飯にかけ、粗熱がとれるまで、切るように混ぜ合わせます。
4. グリーンの酢飯に、錦糸卵、いかを天の川をイメージして盛り付け、青じそのせん切り、きゅうりの輪切りを添えて新生姜と小口切りにした鷹の爪を華やかに飾ります。



キラキラ★天の川ゼリー

ケールのグリーンとマンゴーのイエローの夏らしい2色のゼリーは見た目も涼しげです。七夕のデザートとして食卓に彩りを加えてはいかがでしょうか。

【材料】約4人分

キューサイのケール青汁(粉末タイプ) 小さじ1

粉ゼラチン(熱湯で溶けるタイプ) 2袋(1袋2g)

砂糖 大さじ2

マンゴージュース 1カップ

マンゴー 適量

アラザン 少々

水 250ml



【作り方】

1. 粉ゼラチン1袋を200mlの熱湯に入れて溶かし、完全に溶けたら火にかけて砂糖大さじ2とキューサイのケール青汁(粉末タイプ)を加えて溶かす。粗熱をとってバットなどに流し、冷蔵庫で冷やし固めます。
2. 粉ゼラチン1袋を50mlの熱湯に加えて溶かし、マンゴージュースを加え混ぜ合わせたものをグラスに半量入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。
3. 2が固まったら、1をスプーンですくってのせて飾り、星型に抜いたマンゴーとアラザンを天の川に見立てて散らします。

◀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、キャベツのように結球（葉をまるめる）をせずに大きな葉を花びらのように広げて育ちます。一枚一枚の葉に太陽の恵みを受けて育つため、栄養価が高く、スーパーフードとしても注目されています。特にビタミン・ミネラルがたっぷりなため、暑さが気になり始めるこの季節にはおすすめの食材です。



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：kale-kyusai@pjbc.co.jp