

## 【ケールを美味しく楽しむ Vol.4】 暑い夏を乗り切ろう！ ケールを使ったスタミナレシピ 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。

### 暑い夏におすすめ！ケールのスタミナレシピ 3 品

本格的に暑くなってきたこの季節。スタミナのつく料理を食べて元気に過ごしたいところですね。ケール青汁（粉末タイプ）を使った簡単でおいしいスタミナレシピ 3 品をご紹介します。栄養豊富なケール青汁（粉末タイプ）をいつものお料理にサッと加えるだけ。どれも簡単にできて、栄養満点のメニューです。ぜひお試しください。



#### 豚しゃぶサラダ ケールのとろろがけ

豚肉には疲労回復効果があると言われていますが、鮮やかなグリーンのとろろを添えることで、更にケールの栄養も加わり、見た目も涼しげな印象に。栄養豊富な豚しゃぶサラダの完成です。

【材料】約 2 人分

ケール青汁(粉末タイプ) 小さじ 1



長芋 10 cm  
 白だし 小さじ 1/2  
 水 大さじ 1  
 豚肉 (しゃぶしゃぶ用ロース薄切り) 100g  
 酒 適量  
 オクラ 4 本  
 紫玉ねぎ 1/4 個  
 わさび菜 適量  
 エディブルフラワー(食用花) 適量

## 【作り方】

1. 豚肉は、酒を加えた熱湯でさっとゆでて冷水にとり、水気を切っておきます。
2. オクラは塩でもみ、さっとゆでて水にとり、斜め切りにします。紫玉ねぎは薄切りにして水にさらします。
3. 長芋はすりおろし、白だしと水で溶いたケール青汁(粉末タイプ)を加えて混ぜ合わせます。
4. 皿にわさび菜を敷き、1、2 を盛り合せ、3 をかけて、エディブルフラワーを飾り完成です。



## うなぎとみょうがの一口ケールおにぎり

夏の暑さ対策として「うなぎ」や「みょうが」は有名です。更にケール青汁(粉末タイプ)を混ぜれば、暑い夏にうってつけ！栄養満点の一口おにぎりの完成です。



## 【材料】約 2 人分

ケール青汁(粉末タイプ) 3.5g  
 うなぎ(市販の蒲焼) 1/2 尾  
 ごはん 1 合  
 塩 少々  
 きゅうり 1 本  
 みょうがの甘酢漬け 適量  
 大葉 適量

## 【作り方】

1. 温かいごはん、ケール青汁(粉末タイプ)と塩少々を加えてさっと混ぜ合わせ、10 等分にした小さなおにぎりを作ります。

2. うなぎは一口大に斜め切りし、きゅうりはピーラーで縦に薄く切っておきます。
3. 1のごはんにうなぎをのせて軽く握り、きゅうりで周りを巻きます。
4. 1のごはんに大葉とみょうがをのせて、軽く握ります。3と交互に並べて完成です。



## お手軽ケールペンネとミートソース

食欲が落ちてしまいがちなこの季節は、パスタなどの手軽に食べれるものが食卓に並ぶことも増えるのではないのでしょうか。ケール青汁(粉末タイプ)を加えるだけで、いつものパスタに栄養がプラスされ、おすすめです。



### 【材料】3人分

ケール青汁(粉末タイプ) 7g

ペンネ 160g

塩 大さじ2

バター 大さじ1

市販のミートソース 1缶

粉チーズ・ブラックペッパー 各少々

イタリアンパセリ 適量

### 【作り方】

1. 熱湯(3リットル)を鍋で沸かし、塩大さじ2程度を加え、ペンネを規定時間ゆでます。
2. 1をザルに上げて、バターとゆで汁大さじ2、ケール青汁(粉末タイプ)を加えてさっと混ぜ合わせケールのペンネを作ります。
3. 2を皿に盛り、温めたミートソースをたっぷりとかけ、粉チーズ、ブラックペッパー、イタリアンパセリをふって完成です。

「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/](https://www.instagram.com/kyusai_kale_official/)

## “ケール” プチ情報

ケールは気温が低い時に育ちます。そのため、この季節はケールの栽培はお休みして土づくりに力を入れています。キューサイのケール栽培は農薬・化学肥料を一切使用していないため、この季節は雑草が生えないようにと、土づくりから手間暇かけて行っています。また、収穫が終わったケールの株は土に還り、次のシーズンに向けて土を肥やします。



### 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