

【ケールを美味しく楽しむ Vol.7】
11/16(木)ボジョレー・ヌーヴォー解禁！
ワインに合うおつまみレシピ 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。

手軽にヘルシー ワインに合うケールおつまみレシピ 3 品

今年の、ボジョレー・ヌーヴォーは 11 月 16 日(木)に解禁となります。毎年 11 月の第 3 木曜日が解禁日となっており、日本では本場のフランスよりも早く市場に出回るため特に注目されています。そんなボジョレー・ヌーヴォーのフレッシュな味わいにぴったりな、キューサイのケール青汁(粉末タイプ)を使用し栄養素をプラスした、ヘルシーなおつまみをご紹介します。手作りのおつまみで、年に 1 度の特別なひとときをお過ごしください。



パプリカのグリーンポテトサラダ

パプリカをお花の器に見たてた、そのまま手でつまんで食べられるおつまみです。たっぷりの野菜を使った、心も身体も元気にしてくれる一品です。グリーンポテトサラダは、クラッカーやお好みの生野菜にのせてもおいしくいただけます。

【材料】2～3 人分

●グリーンポテトサラダ

ケール青汁(粉末タイプ) 3g

じゃがいも 2 個

塩・こしょう 各少々

酢 小さじ 1



マヨネーズ 大さじ 1

小さめのパプリカ(黄色) 1 個

生ハム 適量

●お好みのクラッカーや生野菜(写真に使用のもの)

クラッカー 適量

アンディーブ(チコリー) 1 個

フリルレタス 適量

ミニトマト 8 個

ハーブ 適量

【作り方】

1. グリーンポテトサラダを作ります。じゃがいもはレンジでやわらかくしてつぶし、塩、こしょう、酢で下味をつけ、ケール青汁(粉末タイプ)とマヨネーズを加えて混ぜ合わせます。
2. パプリカは種をとり縦 8 等分、横 2 等分に切ります。その上にグリーンポテトサラダをのせ、真ん中に生ハムをお花の形に巻き飾ります。アンディーブ(チコリー)、ミニトマト、フリルレタス等の生野菜やクラッカー、ハーブを添えて完成です。



ケールと大豆のクラッカー

ケール青汁(粉末タイプ)と大豆を使った、ヘルシーなクラッカーです。いろいろなおつまみと一緒に盛って、彩り鮮やかなプレートに仕上げてください。

【材料】約 4 人分

●クラッカー生地

A (ケール青汁(粉末タイプ)7g、小麦粉 100g、ベーキングパウダー 小さじ 1/2)

ゆで大豆 50g

粉チーズ 大さじ 3

オリーブ油 大さじ 3

卵 1/2 個

牛乳 大さじ 3

砂糖 小さじ 2

●お好みのおつまみ(写真に使用のもの)

生ハム 適量

スモークサーモン 適量

アボカド 1/2 個

カマンベールチーズ 適量



【作り方】

1. 大きめのボウルに A の材料を合わせてふるっておきます。
2. 1 にその他のクラッカー生地材料与、粗くつぶしたゆで大豆を加えて混ぜ合わせまとめます。
3. 2 をめん棒で 5 mm の厚さに伸ばしてフォークで穴をあけ、5 cm ほどの長さの、長方形や三角形に切り分けます。
4. クッキングシートを敷いた天板の上に 3 を並べ、170℃に余熱しておいたオーブンで 20 分程度、カリッとなるまで焼きます。網にのせて粗熱をとります。
5. 4 を、生ハム、スモークサーモン、アボカド、カマンベールチーズなど、好みのおつまみと盛り合せて完成です。



クワトロフォルマッジ風ケールピザ

トロっととろけたチーズの塩気と甘いはちみつが絶妙な美味しさ。ピザ生地にチーズとはちみつ、ケール青汁(粉末タイプ)をのせて焼くだけの、簡単おつまみです。ケールのほのかな風味が加わった、大人な味わいの一品です。



【材料】19cm の生地 1 枚分

ケール青汁(粉末タイプ) 3 g

ピザ生地 1 枚

ピザ用チーズ 100 g

クリームチーズ・粉チーズ・カマンベールチーズなど好みのチーズ 3 種程度 合わせて 50 g

はちみつ 適量

【作り方】

1. ピザ生地をオーブントースターで 10 分ほど焦げ目がつかない程度に軽く下焼きをします。
2. ピザ用チーズとクリームチーズ、粉チーズ、カマンベールチーズなどのお好みのチーズをのせ、ケール青汁(粉末タイプ)を散らします。
3. 2 をオーブントースターでチーズが溶けるまで焼きます。
4. 焼きたてのピザに、はちみつをたっぷりかけて完成です。

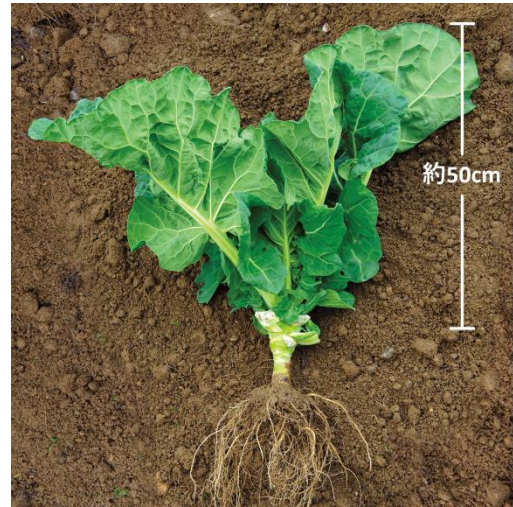
「キューサイケールの公式 Instagram」にて他にも多くのレシピをご紹介します！



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

“ケール” プチ情報

キューサイが育てているケールの葉の大きさは、なんと約 50cm。葉は深く鮮やかなグリーンで、大人が畑に立つと緑の海に腰まで埋まるほど。採れたてのケールをかじってみると苦みはほとんどなく、フレッシュな旨味とほんのりとした甘みが口に広がります。ケールはこれから 11 月後半～12 月の収穫に向け、大きな葉を太陽に広げさらに栄養を蓄えていきます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ケールには現代人に不足しがちで、女性にうれしい栄養素が豊富に含まれているのです。



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

「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