

【ケールを美味しく楽しむ Vol.12】

キューサイのケール青汁アレンジレシピ

お花見にぴったりのピクニックメニュー

～「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。

お花見にぴったりのピクニックランチメニュー

だんだん暖かくなり、春めいてきましたね。毎年恒例の行事として、お花見を楽しまれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。お花見以外にも、アウトドアイベントやピクニックを楽しめるシーズンです。ケータリングやお店で買ったものも美味しいですが、今年は少し工夫して、ケール青汁(粉末タイプ)を使ったレシピに挑戦してみませんか？見た目も華やかで楽しい、手軽に作れるレシピをご紹介します。外でも食べやすいメニューばかりなので、ぜひうらかな気候のもとで楽しんでみてください。



ケールごはんのぱっかんおにぎり

白米にケール青汁(粉末タイプ)を混ぜたケールごはんが目を引くぱっかんおにぎり。海老や卵を使って彩りよく仕上げました。海苔の代わりに生ハムやゴマを使うのも、一風変わっていて楽しいメニューです。

【材料】6個分(3種×2個)

ケール青汁(粉末タイプ) 7g

ごはん 500g

●生ハム&アボカド

ケールマヨネーズ(マヨネーズ大さじ 1、ケール青汁(粉末タイプ)2g)

生ハム 2枚

アボカド 1/4個



●白ごま&えびレタス

白ごま 適量

ゆで海老 2尾

レタス 適量

●のり&卵焼き

ケールマヨネーズ (生ハム&アボカドおにぎりの残りを使用)

のり(手巻き寿司用) 2枚

市販の卵焼き 2切れ

パプリカ(赤) 少々

【作り方】

1. 炊き立てのごはんにケール青汁(粉末タイプ)を混ぜ合わせ、6等分にします。
2. 生ハム&アボカドおにぎりを作ります。1のごはん2個を生ハムで包み、ラップで形を整えて真ん中に切り込みを入れます。ラップを外し、切り込みに食べやすく切ったアボカドをはさみ、ケールマヨネーズをかけます。
3. 1のごはん2個に白ごまをまぶしてラップで形を整えます。中央に切り込みを入れてからラップを外し、ゆで海老とレタスをはさみます。
4. 1のごはん2個をのりで包み、しっかりとラップで包んで真ん中に切り込みを入れます。卵焼きをハートの形にして挟んで、ケールマヨネーズとパプリカを添えて完成です。

ケールトルティーヤのラップサンド

ケール青汁(粉末タイプ)を生地に練りこんだヘルシーなトルティーヤのラップサンド。トルティーヤ生地は混ぜて焼くだけ、具材も切って混ぜれば完成のお手軽レシピです。にんじんや紫キャベツなど色鮮やかな具材が、グリーンの手生地ですらに彩り豊かな仕上がりに。お好みのワックスペーパーと紐やリボンできゅっとまとめて、可愛く仕上げてくださいね。



【材料】6個分

●トルティーヤ生地

A(ケール青汁(粉末タイプ) 3.5g、薄力粉 100g、強力粉 100g、塩 小さじ 1/3、サラダ油 大さじ 2)

30℃程度のぬるま湯 130mL

薄力粉 適量

サラダ油 適量

●ラップサンドの具 (作りやすい分量)

紫キャベツのマリネ (紫キャベツ 1/4個、塩 少々、市販のフレンチドレッシング 大さじ 2)

キャロットラペ (にんじん 1/2本、塩 少々、市販のフレンチドレッシング 大さじ 1)

チキンのマヨ和え (市販のサラダチキン 1個、マヨネーズ 大さじ 1、粒マスタード 大さじ 1)

卵サラダ (ゆで卵 3個、マヨネーズ 大さじ 2)

【作り方】

1. 生地を作ります。A をボウルに入れ、ぬるま湯を少しずつ加えながら混ぜ合わせます。しっとりとまとまり、粉気がなくなったら、そのまま 10 分間寝かせます。
2. 1 の生地を 6 等分に分けて丸め、薄力粉をつけた綿棒で直径 20 cm 程度の円形にのばします。ホットプレートを 180℃ に温めて薄くサラダ油をひき、生地を両面約 1 分ずつ焼きます。乾かないように濡れ布巾の上のせて粗熱をとります。
3. 千切りにした紫キャベツをさっとゆでて塩をふり、フレンチドレッシングでマリネします。にんじんも千切りにして塩をふり、フレンチドレッシングと混ぜ合わせます。サラダチキンは食べやすいサイズに割いて、マヨネーズと粒マスタードで和えます。ゆで卵はざく切りにしてマヨネーズで和えます。
4. 2 の生地をワックスペーパーの上のせて、3 の具を全種類のせて巻き、紐やリボンで結んで完成です。



ケール風味のポテトクリーム

やわらかくゆでたじゃがいもに、牛乳や生クリームを混ぜてしっとりと仕上げた、ケール風味がまろやかに伝わってくる一品です。カップに小分けにしておしゃれに盛り付けてください。お好みでパンにのせて食べるのもおすすめです。



【材料】カップ 3 個分

●ポテトクリーム

A (ケール青汁(粉末タイプ) 7g、生クリーム・牛乳 各大さじ 4、塩・こしょう 各少々)

じゃがいも 3 個

●カリフラワーのレモンクリーム

カリフラワー 50g (小房約 5~6 個)

ウインナー 1 本

マヨネーズ 大さじ 1

レモン汁 小さじ 1

ブラックペッパー 少々

●スクランブルエッグ

B (卵 1 個、マヨネーズ 小さじ 2、牛乳 小さじ 2、塩 ふたつまみ)

バター 適量

チーズの角切り 適量

パセリのみじん切り 少々

●ツナトマト

C (市販のトマトソース 大さじ 1、ツナ(缶詰のもの) 50 g)

ケッパー・ブラックオリーブ 適量

タイム 少々

※ケッパーは無くても可

【作り方】

1. ジャがいもの皮をむいて水からゆでます。やわらかくなったら水を切ってボウルに入れ、木べらなどでつぶして A を加えて混ぜ合わせ、グリーンのパテトクリームを作ります。
2. カリフラワーは小さめの小房に分けてゆでます。ウインナーはゆでて小口切りにし、マヨネーズ、レモン汁で和えます。
3. B を混ぜ合わせ、バターを溶かしたフライパンでスクランブルエッグを作り、チーズを散らします。
4. 耐熱容器に C を入れ、600W のレンジで 30 秒程度温め、ケッパー、スライスしたブラックオリーブを加えて混ぜ合わせます。
5. 1 のパテトクリームをカップに半量入れ、2、3、4 をのせます。2 にはブラックペッパー、3 にはパセリ、4 にはタイムを散らして完成です。

「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

アブラナ科の一種であるケールは、春先に菜の花に似た黄色い花を咲かせます。そのため、葉の収穫時期が過ぎた春のケール畑は見渡す限りの黄色い風景が広がります。実は、花が咲く直前にできるケールの花芽は、小さなブロッコリーのような見た目でも美味しく、一般にはあまり流通していないので、ケール農家の間では密かに楽しみな季節なのです。



商品情報

商品名：ケール青汁(粉末タイプ)

内容量：420g (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