

【ケールを美味しく楽しむ Vol.14】

キューサイのケール青汁アレンジレシピ

梅雨におうち時間を楽しむスイーツ特集

～「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砕する「凍結粉砕製法」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。

梅雨におすすめのスイーツ特集

もうすぐ6月、全国的に梅雨に入る季節ですね。湿度が高く長雨が続くこの季節は、家で過ごす時間を有意義に楽しみたいもの。そこで、友達や親戚を招き、美味しいスイーツを手作りしてパーティーをしてみませんか？今回は大人も子どもも嬉しいスイーツレシピを3品ご紹介します。ケール青汁(粉末タイプ)を使ったヘルシーで美味しい、見た目にも華やかなパーティー向けのスイーツを、ぜひ大切な人と一緒に楽しんでみてください。



ケールチーズクリームとフルーツのオープンサンド

サンドイッチ用の食パンを使った、ケールとマスカルポーネチーズの相性が抜群のオープンサンド。フルーツの切り口や並べ方を少し工夫することで、パーティー向けの華やかなスイーツになります。色々な種類のフルーツが少量ずつ入った、市販のカットフルーツを使うと更にお手軽に。動物性の生クリームを使うとチーズと混ざり合っただけでコクが出るのでおすすめです。



【材料】2人分

サンドイッチ用の食パン 2枚

●ケールクリーム

ケール青汁(粉末タイプ) 3.5g

生クリーム 50cc

マスカルポーネチーズ 50g

砂糖 小さじ 1

●トッピング

いちご 3個

キウイ 1/4個

バナナ 2かけ

レモン汁 少々

オレンジ 1/6個

パイナップル 適量

冷凍ベリー(ブルーベリー、フランボワーズ、すぐりなど) 適量

セルフィーユ 適量

【作り方】

1. いちごは薄切りにし、キウイも半月型の薄切りにします。バナナは薄切りにして花型で抜いてレモン汁をふりかけておきます。オレンジは皮ごといちよう切り、パイナップルはサイコロ状に切り、冷凍ベリーを常温に戻しておきます。
2. サンドイッチ用の食パンに耳がある場合は切り落としておきます。
3. マスカルポーネチーズにケール青汁(粉末タイプ)を入れ、色が均一になるまで混ぜ合わせます。
4. 生クリームと砂糖をボウルに入れて混ぜ合わせ、しっかり泡立てます。
5. 3に4を加え、色が均等になるまで混ぜ合わせます。
6. サンドイッチ用の食パンに5を厚めにたっぷりと塗り、1のフルーツとセルフィーユを彩りよく飾ります。
7. 食べやすい大きさに切り分けて完成です。



ケールとマンゴーの紫陽花ゼリー

ケールとマンゴーのゼリーを市販のパナコッタにのせて、見た目も爽やかなスイーツに仕上げました。あっさり味のケールゼリーとマンゴーやパナコッタの甘さが合わさった美味しい紫陽花ゼリー、ぜひ梅雨の季節に楽しんでみてください。

【材料】3個分

ケール青汁(粉末タイプ) 3g

水 60cc

粉ゼラチン 5g

ガムシロップ 1個

マンゴージュース 60cc

乳酸菌飲料 60cc

市販のパナコッタ 3個



【作り方】

1. 粉ゼラチンを水に溶かして3等分に分け、1つにマンゴージュースを、1つに乳酸菌飲料を加えて混ぜ合わせます。残りのゼラチンにケール青汁(粉末タイプ)とガムシロップを入れて混ぜ合わせます。
2. 1を、それぞれ厚さが7ミリ程度になるようなバットなどに流し入れ、冷蔵庫で2時間程度冷やし固めます。固まったら立方体になるよう角切りにします。
3. 市販のパンナコッタに2をバランスよく紫陽花の花をイメージしてのせ、器に紫陽花の葉を飾って完成です。



さくらんぼとクランベリークリームのかールパンケーキ

ケールのパンケーキにさくらんぼとエディブルフラワーを飾って、パッと華やかなパンケーキタワーに。爽やかな酸味が、ケール味のふんわりパンケーキとマッチして美味しいので、ぜひクランベリーパウダーをクリームに加えて作ってみてください。さくらんぼとエディブルフラワーのトッピングも、パンケーキタワーがぐっと華やかになるのでおすすめです。



【材料】2～3人分

●ケールのパンケーキ

ケール青汁(粉末タイプ) 7g

ホットケーキミックス 150g

牛乳 150cc

卵 1個

●クランベリークリーム

生クリーム 200cc

クランベリーパウダー 小さじ2

砂糖 大さじ2

●トッピング

さくらんぼ 10個

エディブルフラワー 適量

【作り方】

1. ケールのパンケーキの材料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせます。
2. 180度に温めたホットプレートでパンケーキを3枚、ふんわりと焼き上げます。
3. クランベリークリームの材料をボウルに入れ、泡立て器で混ぜ、八分立てにしておきます。
4. 2のパンケーキに3のクランベリークリームを少しずつ挟みながらパンケーキを重ねます。
5. 最後に重ねたパンケーキの上に残りのクランベリークリームをふんわりとかけ、さくらんぼとエディブルフラワーを飾って完成です。

「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

ケールの葉 1 枚にどれだけの栄養素が含まれているか、ご存知ですか？実は、ケールの葉 1 枚(約 200g)に、ビタミン C ならグレープフルーツ約 2 個分、カルシウムは牛乳約 1.8 カップ分、食物繊維はレタス約 2.2 個分もの栄養素が含まれているのです。他にも、タンパク質、ビタミン、ミネラル、ルテイン、ポリフェノールなど様々な栄養素が豊富に含まれています。



※参考元：ベターホーム協会 ベターホームの食品成分表、日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)より算出

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



<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