

## 【ケールを美味しく楽しむ Vol.16】

### キューサイのケール青汁アレンジレシピ

### 食欲の秋到来！秋に楽しむメニュー特集

～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。

### 食欲の秋到来！秋に楽しむケール青汁アレンジレシピ

秋刀魚や新米、さつまいも、栗、かぼちゃなど、美味しい食べ物が旬を迎える「食欲の秋」。暑かった夏が終わって少し過ごしやすくなる季節ですね。今回は、これからの季節の食材と、ヘルシーなケール青汁（粉末タイプ）を使ったレシピをご紹介します。お月見やピクニック、そしてハロウィンを美味しいメニューとともに楽しんでください。



#### お月見のスイーツに！ケールとさつまいものブラウニー

今年の十五夜は9月24日。お月見をしながら楽しみたい、さつまいもとホワイトチョコレートを使ったブラウニーのレシピをご紹介します。ホワイトチョコレートの甘さとケールの苦みが美味しいおしゃれなブラウニー、お月様をめめながらぜひお召し上がりください。

【材料】2～3人分（18cm×18cm×3cmのスクエア型を使用）

#### ●ブラウニー

A(ケール青汁(粉末タイプ) 3g、薄力粉 50g、ベーキングパウダー 小さじ1)

さつまいも 80g(小 1/2本分程度)

ホワイトチョコレート 100g

無塩バター 50g

砂糖 大さじ1

卵 2個



## ●トッピング

ケール青汁(粉末タイプ) 3g

さつまいも(5mm幅) 1かけ

水 大さじ 1

砂糖 小さじ 1

ホイップクリーム 適量

## 【作り方】

1. A を合わせてふるいにかけます。ブラウニー用のさつまいもを 7 mm角に切り、レンジに 1 分程度かけて冷まします。
2. ホワイトチョコレートを湯煎で溶かし、室温でやわらかくした無塩バターを加えて混ぜ合わせます。さらに砂糖を加えて合わせます。
3. 卵を溶き、2 のボウルに 2〜3 回に分けてツヤが出るまで混ぜ合わせます。続いて A を 2〜3 回に分けてさっくりと混ぜ、1 のさつまいもを加えます。
4. クッキングシートを敷いたスクエア型に 3 を流し、180 度に予熱したオーブンで 20 分程度焼いて取り出し、粗熱が取れたら四角形に切り分けます。
5. トッピングのさつまいもに、水と砂糖を振りかけて 1 分程度を目安にやわらかくなるまでレンジにかけた後、冷まします。
6. ブラウニーを月見団子のように山型に皿に盛り、ホイップクリームを絞ります。5 をお月様に見立てて飾り、トッピング用のケール青汁(粉末タイプ)を茶こしで振りかけ、完成です。



## 運動会にもおすすめ！ケールそぼろのモザイク弁当

運動会やピクニックなど、お弁当を持って出かけるときに挑戦してみたい、「モザイク弁当」。可愛い見た目が周りの注目を集めること間違いなし！アルミホイルで仕切りを作って具材をつめれば、簡単にきれいなモザイクを作ることができますよ。

## 【材料】2 人分

ご飯 500 g (1.5 合分)

## ●えびそぼろ

えび 6 尾

A(みりん 大さじ 1、酒・薄口しょうゆ 各小さじ 1)

## ●鶏そぼろ

鶏ひき肉 30 g

B(しょうゆ・みりん 各小さじ 1、砂糖 小さじ 1/3)

## ●ケール鶏そぼろ

鶏ひき肉 50 g

C(ケール青汁(粉末タイプ) 4 g、酒 大さじ 1、みりん 小さじ 1、塩 小さじ 1/3)

## ●炒り卵

全卵 1 個

卵黄 1 個分



D(酒 大さじ 1、塩 少々)

●ケール炒り卵

全卵 1 個

卵白 1 個分

E(ケール青汁(粉末タイプ) 3 g、酒 大さじ 1、塩 少々)

●トッピング

さつまいも 5cm 程度

水 大さじ 2

砂糖 小さじ 2

【作り方】

1. えびそぼろを作ります。えびの殻をむいて背わたを取り、包丁で刻んで粗く叩きます。小鍋に入れ、A を加えて火にかけ、汁気がなくなるまで煎ります。
2. 鶏そぼろを作ります。鶏ひき肉に B を加えて、中火で汁気がなくなるまで煎ります。ケール鶏そぼろも、同様に鶏ひき肉に C を加えて同様に作ります。
3. 炒り卵を作ります。全卵と卵黄を混ぜ合わせ、D を加えて小鍋に入れ、箸 3 本を使って弱火にかけながら、細かい炒り卵を作ります。
4. ケール炒り卵を作ります。全卵と卵白を混ぜ合わせて E を加え、3 と同様にケール炒り卵を作ります。
5. トッピングのさつまいもを薄切りにしてお好みの型で抜き、水と砂糖を振りかけて 40 秒～1 分程度、やわらかくなるまでレンジにかけた後、冷まします。
6. 18cm 四方のお弁当箱にご飯を入れて、9 等分のブロックになるようアルミホイルで区切りを作ります。1、2、3、4 を市松模様になるようにのせ、アルミホイルを外し、5 を飾って完成です。



ハロウィンパーティーに！丸ごとかぼちゃとケールのカップサラダ

小さいかぼちゃを丸ごと使った、ハロウィンパーティーにもぴったりのカップサラダをご紹介します。ほっくりとしたかぼちゃの甘みとケールマヨネーズの相性の良さが抜群です。かぼちゃが美味しくなるこれからの季節に、カンタン 3 ステップレシピをぜひお試しください。

【材料】2 個分

A(ケール青汁(粉末タイプ) 2g、マヨネーズ 大さじ 2)

かぼちゃ(小さいサイズのもの) 2 個

きゅうり 1/4 本

ツナ缶 小 1 缶(70 g)

玉ねぎの薄切り 1/8 個分

ブラックペッパー 少々



【作り方】

1. かぼちゃはレンジにかけてやわらかくして上 1/3 を横に切り、種を取ります。実をスプーンなどでくり抜き、お皿に取り

- 出しておきます。きゅうりは 1cm 程度の角切りにします。
2. A を混ぜ合わせ、1 でくり抜いたかぼちゃときゅうり、油をきったツナ、玉ねぎの薄切りを入れて軽く和えます。
  3. 2 をかぼちゃの器に盛り、ブラックペッパー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/](https://www.instagram.com/kyusai_kale_official/)

## “ケール” プチ情報

スーパーでも見かけるようになり、より身近になってきている栄養素豊富なスーパーフード、ケール。せっかくなら新鮮なケールを美味しく楽しみたいですね。スーパーや八百屋でケールを買うときは、緑色が鮮やかで表面に斑点のないものを選びましょう。また、保存する場合は乾燥しないよう湿らせたキッチンペーパーなどではさみ、ビニール袋などに入れて封をとり、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。早めに食べるのがおすすめです。



### 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)  
<https://www.kyusai.co.jp/aojiru/>



### 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