

北信州産

食べるケール



ケールとは

ケールは、キャベツやブロッコリーなどと同じアブラナ科の野菜でキャベツの原種とされています。日本では長年「青汁」の原料として使われており、生葉を調理する習慣がありませんでした。食文化の変化と健康志向が高まる日本でも徐々に注目され話題の食材になっています。栄養価が高いことから米国で数年前からブームになっています。またスムージーの次にコールドプレスジュースの人気も高まっており2014年から専門店が増えています。ジューススタンドや野菜ジュース等でも原料として多くに使われています。今ケールの栄養価と旨味が再注目されています。

栄養価

ケールは栄養価が高く、野菜の王様とも呼ばれています。がん予防やアンチエイジングに効果があるといわれています。

	ケール	キャベツ
カルシウム	220 mg	43 mg
マグネシウム	44 mg	14 mg
βカロテン	2900 μg	49 μg
ビタミンK	210 μg	78 μg
ビタミンC	81 mg	41 mg
葉酸	120 μg	78 μg
食物繊維	3.7 g	1.8 g
ナトリウム	9 mg	5 mg

一般的なケールの栄養素



ベーコン炒め

ケール料理

青汁では、苦い！まずい！と言われてきたケールですが、調理するとほろ苦さと甘味が出てとっても美味しいです。簡単にいろいろな料理に使えるので家庭でも気軽に楽しむことができます。コラード系のケールで縮れが少なく肉厚で扱いやすい品種です。生食には向いていません。キャベツに比べると硬さがあるのでしっかり炒めたり、煮たりしてご使用ください。また油との相性が良く、栄養も取り入れやすくなります。

～普段の料理に簡単に使えます～

- ・ パスタ・野菜炒め・焼きそば・焼うどん
- ・ お好み焼き・天ぷら・味噌汁・佃煮・浅漬
- ・ サラダ・ロールケール・ニンニク炒め
- ・ チップス・野菜ジュース・スムージー
- ・ コールドプレスジュース などなど



長野県飯山市は寒暖の差があり、美味しい水と空気に恵まれています。そんな大自然の中で育ちました。

ケール料理

ケールはキャベツやほうれん草のように色々な料理に使えます。油との相性が良く栄養の吸収も助けてくれます。

ベーコン炒め



卵炒め



浅漬け



中華炒め



チャーハン



焼きそば



佃煮



天ぷら



チップス



チヂミ



サラダ



パスタ



オムレツ



ピザ



ロールケール

