



サラダだけでなくいろいろ使える

ケール

青汁の材料として知られているケールですが、実はキャベツやブロッコリーの原種で、地中海周辺地域で生まれたといわれています。ケールの濃い緑はサラダにしても映えますし、スープや炒め物にも活用できます。当農園で栽培している品種はクセがなく食べやすいのも特徴です。



加熱調理すると甘さがひきたち食べやすい!



ほっこり農園
ウェブサイト



ケールと野菜たっぷりのスープ

スープでたっぷりケールが食べられる

【材料】 ケール:3~4枚 / ジャガイモ:1個 / ニンジン:1/2本 / タマネギ:1/2個 (調味料) オリーブオイル:大1 / コンソメ:1個 / 塩:小1 / コショウ少々

【作り方】 ① 1cm角に切ったジャガイモ、ニンジン、タマネギをオリーブオイルで炒める。② 水 600ml とコンソメを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。③ 一口大に切ったケールを入れて、ひと煮立ちしたら塩・コショウで調味してできあがり。



豚肉とケールのガーリックソテー

豚肉とケールが抜群の相性でおいしい!

【材料】 ケール:3~4枚 / 豚ロース肉:150g / にんにく:2個 (調味料) ごま油:大1 / しょうゆ:小1 / 塩:少々 / コショウ少々

【作り方】 ① 豚肉に塩、コショウをまぶして15分ほどおく。② フライパンにごま油と薄切りにしたにんにくを入れて加熱する。油に香りが出たら一度取り出す。③ 豚肉を炒め、色が変わったら、一口大に切ったケールを投入。④ しょうゆ、塩、コショウで調味して、仕上げににんにくを戻す。



ケールとアボカド、フルーツのサラダ

こくがあってさわやかなケールのサラダ

【材料】 ケール:4~5枚 / グレープフルーツ:1個 / アボカド:1個 (調味料) オリーブオイル:大2 / 塩:ひとつまみ / コショウ:少々

【作り方】 ① アボカドとグレープフルーツは皮をむいて一口大にカットする。② ケールは一口大にちぎって、①の野菜と一緒にボウルに入れ、オリーブオイルと塩、コショウであえる。③ 全体にあえたら盛り付けて完成。好みで上から砕いたピーナッツ、ドライフルーツなどをのせて、さらにオリーブオイルをかけまわしてもいい。