



苦みがなくて生でもおいしく食べられる

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。



ケールの自家製シーザーサラダ



苦みがないから生でもおいしく食べられる

【材料】 ケール：1束／ゆで卵：1個／ミニトマト：4個／パプリカ：1/4（食材はお好みでOK）／オリーブオイル大1（調味料）ヨーグルト：小1／マヨネーズ：大1／粉チーズ：小1、塩・コショウ：少々

【作り方】 ①ケールを水で洗っておき（切り口を少し切って水にしばらくつけておくと葉がピンとします）。②野菜を食べやすいサイズに切ってオリーブオイルで絡めて皿に盛る。③ゆで卵を1/8に切って、野菜の上に載せる。④調味料の材料を混ぜ合わせて、サラダにかけてできあがり。

ケール、ベーコン、玉ねぎの超簡単スープ



すぐにできるから朝ごはんにもぴったり

【材料】 ケール：1束／ベーコン：3～4枚／玉ねぎ：1/2個／にんにく：1かけ／水600ml（調味料）コンソメ：小1/2／塩：小1/2／コショウ：少々

【作り方】 ①鍋に油（分量外）大1を入れ、みじん切りにしたにんにくを入れて弱火にして加熱。②にんにくの香りがでたら1cm幅に切ったベーコンと薄切りにした玉ねぎを炒める。③ケールを一口大に切って鍋に入れる。弱火で鍋にふたをして2分ほど蒸し煮にする。④水と調味料を入れて、中火で煮立たせて、沸騰しそうになったらできあがり。