



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。



5分でできるガーリックオイルのケールサラダ



熱々のガーリックオイルをかけるだけ

【材料】 ケール：1束／にんにく：1かけ／オリーブオイル大2（調味料） 塩：少々

【作り方】 ①ケールの葉を茎から外して水で洗って、皿に盛ります。②にんにくを薄くスライス（またはみじん切り）して、フライパンに入れたオリーブオイルの中に入れて弱火で熱する。さらに塩も加える。このとき、お好みでベーコンやちりめんじゃこなどを加えてもよい。③オリーブオイルが熱くなったら、それをケールの葉にかけてできあがり。好みに粉チーズを全体にふりかけてもおいしい。

さっと炒めるだけのガリバタしょうゆソテー



おかずにもつまみにもなる便利なメニュー

【材料】 ケール：1束／ベーコン：3～4枚／ソーセージ：3本（ベーコンなどの代わりに豚肉の薄切りなどでもおいしい）／バター：10g、にんにく：1かけ（調味料）しょうゆ：小1／コショウ：少々

【作り方】 ①ケールを3～4cmのざく切りにし、ベーコンは1cm幅、ソーセージを薄切りにする。②フライパンにバターを入れて、みじん切りにしたにんにく、ベーコン、ソーセージを炒める。③十分炒めたらケールを入れて、さっと炒める。最後にしょうゆをまわし入れる。④皿に盛ったら仕上げにコショウをふりかけて完成。