

# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 19/Aug/2013/vol.259

## ケール（茨城県産）Kale

温暖な気候であれば一年中栽培可能なケールは、欧米では調理用に馴染みがありロールキャベツや各種煮込み料理、あるいはサラダなどに利用されているごく一般的な野菜です。日本では専ら青汁でおなじみではありますが、ケールはアブラナ科の植物でキャベツの原種、それに、カルシウム・ビタミン C・ビタミン E・総カロテン・食物繊維・ルテインなどがほかの野菜や果物と比べて非常に豊富にバランスよく含まれているのです。特にビタミン E はキャベツの 24 倍とも言われていて、抗酸化作用や血流の流れを良くし、コレステロール値を下げるという美容と健康に嬉しい作用があるそうです。同じく豊富に含まれているビタミン C との相乗効果で吸収もよくなり、それにオイルとの相性も抜群で、火を通すことで癖もなくなり美味しくいただけます。日本では今まで、青汁の素材として契約で作られているものしかほとんどありませんでした。しかし美味しい野菜作りで知られている茨城県の霜多さんが、日本では珍しく料理用野菜として使えるケールを周年で出荷してくれています。健康ブームの昨今において野菜としてのケールもジワジワ人気も上がっているようです。調理用野菜のケールが周年で手に入ることは嬉しいことでもあり、最近の食文化の多様性においても面白い食材の一つになるかもしれません。日本でもヨーロッパ並みにケールが美味しくバリエーション豊かに食卓に上る日もそう遠くはないようです。