



CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 21/July/2015/vol.356

カーリー・ケール Curly kale (アメリカ産)

数年前から、アメリカのセレブリティを中心に、健康野菜として広がっているケール。日本へはタイミングは少し遅いものの、このところのスムージーや酵素ジュースなどのブームも重なりこの 2~3 年ぐらいでずいぶんとお馴染みになってきました。ただし今でも一般には、オーガニック野菜を扱っているような特殊なお店などでしか販売されておらず、手に入りにくい野菜としても知られているようです。海外では、グリーンサラダにはごく普通に使われているケールは、独特の歯ごたえと、少々野性味も感じる濃い味わい、緑色も深く、いかにも健康野菜としてのイメージとして定着しています。β-カロテンやルテイン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などの栄養素を豊富に含むことから「緑黄色野菜の王様」とも呼ばれているほど。そしてそのしっかりしたテクスチャから、比較的熱に強くボリュームを保ち続ける使い勝手の良さもあります。弊社が取り扱っておりますアメリカからの輸入野菜「Dole のケール」は、青さが際立ちボリューム満点なのが特徴です。苦みも少なく、サラダに使っても全体がふっくらとした印象で、フリルが細かいのでソースやオイル、ドレッシングとの馴染みも良いでしょう。ブームとともに種類も増えているケール、輸入も国産も含めて今後の展開にも十分注目です。