

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 3/Aug/2015/vol.358



(有機 JAS 認定) オーガニック イタリアンサラダケール (千葉県産)

Organic Italian salad kale

ケールは非常に栄養価が高く、日本では最初に「青汁」の素で有名になりました。そのように健康食品として日本では地味にデビューしたケールも、今や女性雑誌の料理レシピのコーナーでは必須のサラダ野菜、その種類もフリルの多いものや、葉の大きい物や小さいもの、各々食感の違いもあり販売される種類も徐々に増えてまいりました。カルシウムはキャベツの約5倍、食物繊維は約2倍、ビタミンCは約2倍と言われており、海外でも美容と健康にも良く、そして話題になっているケールは今やファッションの一部でもあるようです。そしてその摂り方も多くの雑誌やネット上でレシピがお洒落に紹介され、オリジナル野菜ジュース、スムージー、サラダ、調理レシピにおいてもトレーニング中の人や、ダイエットなどにも適した魅力的な食材として紹介もされています。今回ご紹介するイタリアンケールは、フラットな葉が開いているタイプの物、食材を中に入れて巻いたり、彩りに使用しても柔らかいサラダタイプですので美味しくいただけます。ケールは生でも、調理してもご使用になれる食材、それにオーガニックということであれば、なおさらのことプラスのポイントとしてアピールできることでしょう。