

やさい王国の とれたてたより

第29回

青汁やスムージーの素材！
そのままかじると少し青臭い...
しかし、油とは相性抜群！！
生ならドレッシング、
料理するなら炒め物がGood！
おいしく栄養いただけます！

油との組み合わせいろいろ

ケールは油と組み合わせることによって
独特な味がマイルドに、食べやすくなります。
油ごとにおすすめの食べ方をまとめてみました。

オリーブオイルの場合

にんにく・唐辛子
と一緒に炒めて
“ペペロンチーノ”
はいかが？
おつまみにも最適です！



ドレッシングの場合

当然ですが、
“サラダ”
がオススメ！
マヨネーズより
全体に行き渡るのが良いです。



バターの場合

“ケールとじゃがいものバター炒め”



材料: ケール 2枚
じゃがいも(大) 1個
ベーコン 30g
バター 10g
塩・こしょう 少々

材料を食べやすく切り、じゃがいもは皿に
ラップをしてレンジで約4分。バターを熱して
ベーコンとケールを炒め、加熱後のじゃがいも
を合わせて塩こしょうを振ったら副菜が完成！

ごま油の場合

“ケールチップス”
葉1枚をちぎって
ごま油小さじ1と
和える。塩を振り、
広げてレンジで約5分。
韓国海苔風おやつが完成です！



日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

