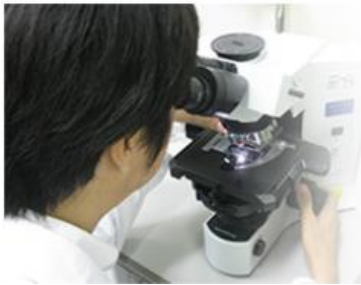


**「ケール」 VS 「抹茶」 味分析で判明！**  
**実は国民的人気の抹茶よりも、すっきりとして食べやすい！？**  
 ～食材本来の旨味を引き立てる粉末ケールのアレンジレシピもご紹介～

キューサイ株式会社(本社：福岡市中央区、代表取締役社長：神戸 聡)は、長年の栽培や研究を通じてケールの魅力を知るエキスパートカンパニーとして、ケールの魅力をより多くの方へお届けする活動に取り組んでおります。このたび、青汁として“飲む”だけでなく新たなケールの楽しみ方を提案すべく、グループ会社である株式会社キューサイ分析研究所にて、「ケール」とスイーツを中心に国民的に人気のある「抹茶」を比較する味分析を実施いたしました。その結果、「抹茶」よりも苦み、渋みが少なく、さっぱりとした味わいの「ケール」はスイーツや料理と相性が良く、旨味を引き出すことが明らかになりました。

ケールは健康や美容に良いスーパーフードとして知られる緑黄色野菜ですが、実際に食べたり飲んだりしたことがある方は 23.5%※<sup>1</sup> と喫食率は低い現状です。また、イメージを聞くと「青汁に使われている」、「青臭い」が上位を占め、ほかにも「苦そう」などといった理由で敬遠されている方もいらっしゃいますが、本分析結果を通し、スイーツや料理にも活用できるケールの新たな魅力を知っていただくと幸いです。 ※<sup>1</sup> インターネットによる自社調査（20～70代男女 1,200名、2020年12月実施）



\* 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【キューサイ調べ】と出典の明記をお願い申し上げます。

### 【味分析結果まとめ】

#### I. 粉末のケールは抹茶よりも渋みが少なく、すっきりとした後味！

- ◇粉末の抹茶はケールと比較し、4.5倍も渋みが強い
- ◇粉末の大麦若葉と比較しても、青臭さが少なくえぐみを感じづらい

#### II. スイーツにケールの香ばしさをプラスすると、口に残らない優しい甘さに！

- ◇渋みや口に残るまったり感を抑え、さっぱりとした味わいに
- ◇優しい甘さは残しつつ、すっきりとした軽いくちどけのギルトフリースイーツに

#### III. 味を邪魔することなく、食材本来の旨味やコク、深みをアップ！

##### 無理なくケールの豊富な栄養をプラスできる！

- ◇ケールで卵のコクや旨味が3.6倍もアップ
- ◇意外！？サバとも相性抜群！ケールは食材の良いところを引き立てる隠し味にぴったり！

#### ●識者コメント：東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部管理栄養士 赤石 定典先生

「ケールをプラスしておいしく豊富な栄養を。効率よく摂取するための食べ合わせも大切」

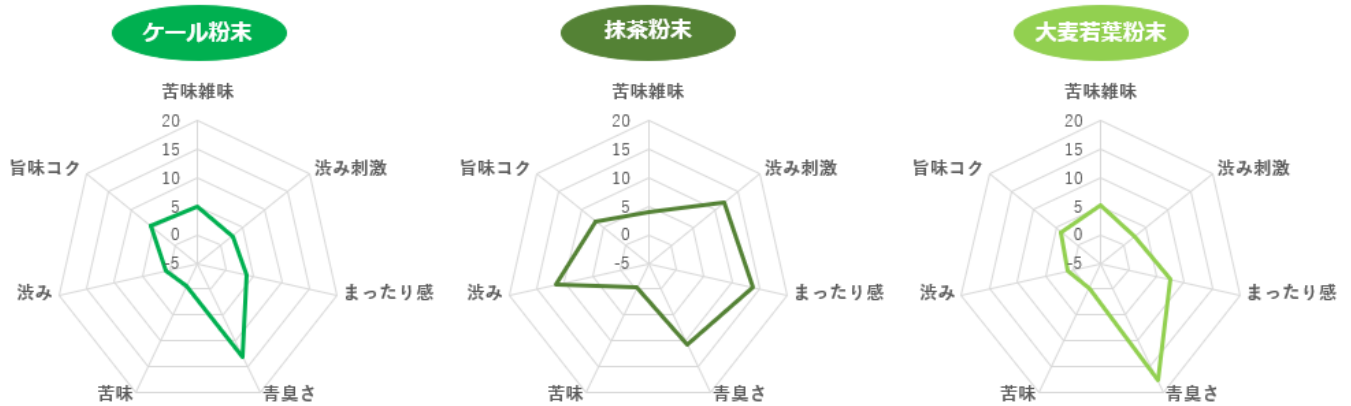
#### ●キューサイ社員がおすすめする粉末ケールアレンジレシピ3選

## ■ 味分析結果

### I. 粉末のケールは抹茶よりも渋みが少なく、すっきりとした後味！

#### ◇ 抹茶はケールと比較し、4.5 倍も渋みが強い

粉末の『ケール (左)』と『抹茶 (中央)』を比較したところ、ケールよりも抹茶のほうが、「渋み」や食べた直後の「渋み刺激」が強く、さらに、まったり感が強いいため渋みが口に残りやすいということがわかりました。



#### ◇ 粉末のケールは大麦若葉と比較しても、青臭さが少なくえぐみを感じづらい

同様に、他社の青汁で原料として使用されている粉末の『大麦若葉 (右)』と比較したところ、ケールのほうが野菜特有の青臭さが少ないことがわかります。ケールは緑黄色野菜由来の野菜らしさは持ちつつも苦味、渋みが少なく取り入れやすいことがわかりました。

### II. スイーツにケールの香ばしさをプラスすると、口に残らない優しい甘さに！

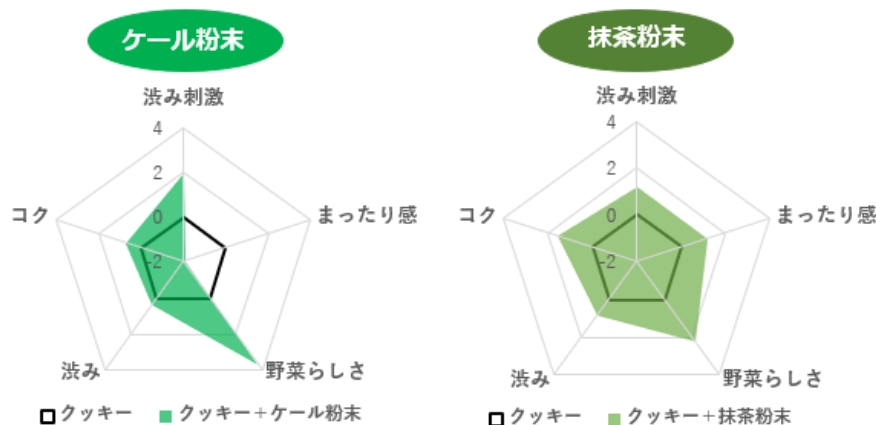
続いて、粉末の『ケール』と『抹茶』をスイーツに加えて味分析を実施しました。スイーツは、抹茶風味として人気のあるクッキーとチョコレートを使用しました。

野菜由来の苦みや青臭さが印象強いケールですが、程よい苦味と香ばしさによってスイーツとも相性が良く、口に残るようなくどさを抑えた優しい甘さを引き立てることが判明しました。

#### ◇ 渋みや口に残るまったり感を抑え、さっぱりとした味わいに

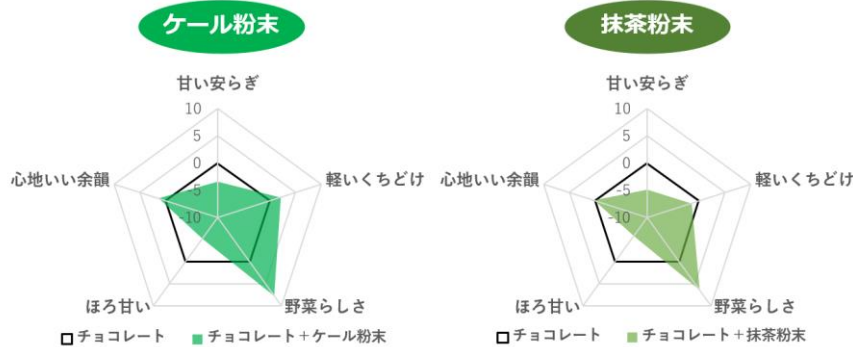
クッキーに粉末の『抹茶』を加えると「渋み」が強くなるだけでなく、「まったり感」や「コク」も強くなるため、「渋み」が後味として残りやすいことがわかりました。

それに対して粉末の『ケール』を加えた場合、適度な「渋み」と「野菜らしさ」がプラスされますが、「まったり感」は抑えられておりすっきりとした後味になっています。



◇優しい甘さは残しつつ、すっきりとした軽いくちどけのギルトフリースイーツに

また、粉末の『ケール』と『抹茶』をチョコレートに加えた場合、『ケール』は抹茶と比較して、「野菜らしさ」がプラスされ、さっぱりとした「軽いくちどけ」になることがわかります。チョコレート本来の「心地いい余韻」は残しつつすっきりとした食べやすい後味になることがわかりました。

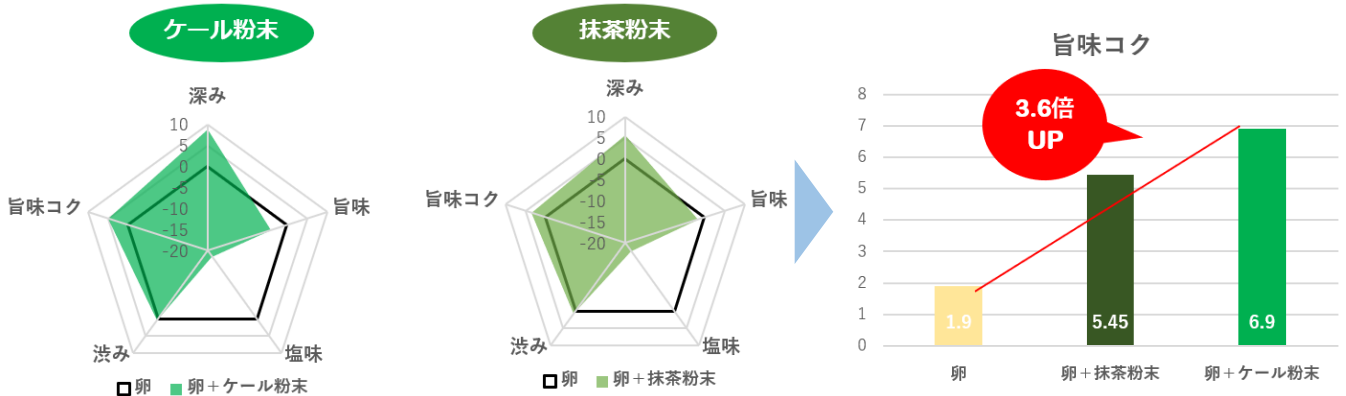


**Ⅲ. 味を邪魔することなく、食材本来の旨味やコク、深みをアップ！  
無理なくケールの豊富な栄養をプラスできる！**

最後に、粉末の『ケール』と『抹茶』を料理に加えて味分析を実施しました。料理では、普段の生活で使用頻度が高い食材である卵と、新型コロナウイルスの影響でうち時間が増えているなか長期保存でき、備蓄食としても有用なサバ缶を用いました。

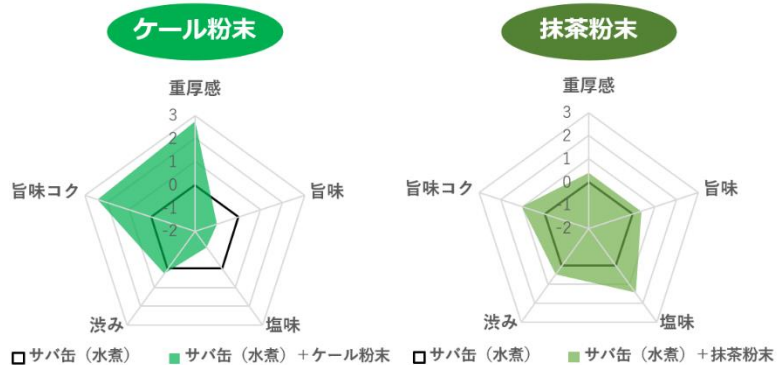
◇ケールで卵のコクや旨味が3.6倍もアップ

粉末の『ケール』と『抹茶』を卵に加えた場合、ケールを加えたほうが「深み」と「旨味コク」がアップしていることがわかりました。また、特に顕著だったのが、なにも加えていない状態の卵と、ケール粉末を卵に加えたものを比較した結果です。「旨味コク」の数値が3.6倍にアップし、ケールが卵本来のコクや旨味を引き出すことがわかりました。



◇意外！？サバとも相性抜群！ケールは食材の良いところを引き立てる隠し味にぴったり！

粉末の『ケール』と『抹茶』をサバ缶に加えた場合、抹茶粉末ではサバの塩味が際立っているのに対し、ケール粉末では、サバの塩味が抑えられているのに加え、旨味や重厚感といったサバの良いところを引き立てていることがわかりました。





## ■ 味分析結果の総括

苦いというイメージが強いケールですが、粉末のケールは料理に加えても食材本来の味を邪魔しないだけでなく、旨味を引き立ててくれ無理なく普通の食事に取り入れることができます。さらに、60種類以上<sup>※2</sup>の栄養素を含んでおり、不足しがちなビタミンやミネラルをはじめとした栄養素も摂ることができます。また、スイーツでもケールの香ばしさと甘さがマッチし、すっきりとした後味のギルトフリースイーツとしてもお楽しみいただけます。

ケールは、青汁として飲んでいただくほか、お食事やスイーツとしても普通のレシピにひと手間加えていただくだけで、味でも栄養面でもワンランクアップした食事をお楽しみいただける汎用性の高い食材ということが、今回の味分析を通して改めてわかりました。

※2 日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）より

## ■ 識者コメント：東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部管理栄養士 赤石 定典先生

### 「ケールをプラスしておいしく豊富な栄養を。効率よく摂取するための食べ合わせも大切」

これからの季節に旬を迎えるケールは、ビタミンやミネラル、カルシウムなど不足しがちな栄養素が豊富なので、引きこもりがちな冬の時期にはぜひ食べていただきたい食材です。またサバ缶は、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、さらにはビタミンDの吸収を助ける油を含むため粉末ケールと食べることで効率よく栄養を摂取することができます。



あかいし さだのり  
赤石 定典 先生

## ■ キューサイ社員がおすすめする粉末ケールアレンジレシピ 3 選

今回は、味分析を実施した食材やスイーツの中から特におすすめの簡単ケールレシピを3つご紹介します。キューサイケール公式Instagram ([https://www.instagram.com/kyusai\\_kale\\_official/](https://www.instagram.com/kyusai_kale_official/)) では、粉末ケールをかけるだけ・混ぜるだけの簡単・手軽なレシピから、少し手の込んだ食事やスイーツなどのこだわりのある方向けのレシピまで、多種多様なラインナップでケールレシピを紹介しています。

### ① ケールの香ばしさと野菜らしさをプラス！ケールクッキー

[材料] (10 枚分)

粉末ケール 3.5g、オートミール 50g、薄力粉 25g、アーモンドパウダー 25g  
メープルシロップ 40g、好みのオイル 25g、ドライフルーツ 25g

[作り方]

1. オーブンを 170℃に温めておきます。ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせます。
2. オーブンの天板にクッキングシートを敷き、スプーンでひとすくいずつのせて広げ、170℃で 20 分焼きます。
3. ケーキクーラーの上で冷まし、粗熱がとれたら完成です。



### ② ケールの風味でさっぱりとした後味のギルトフリースイーツ！ケールチョコレート

[材料] (2 人分)

粉末ケール 7g、ホワイトチョコレート 150g  
生クリーム 100mL、トッピング用の粉末ケール 適量

[作り方]

1. ホワイトチョコレートを手で割り鍋に入れ、生クリームを加えて弱火にかけ、滑らかになるまで溶かし、粉末ケールを加えダマにならないよう混ぜ合わせます。
2. オーブンシートを敷いたバットに 1.を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めます。
3. 2.が固まったら 2~3cm 四方の正方形に切り、トッピング用の粉末ケールを振りかけて完成です。



### ③ さっと混ぜるだけで鮮やかなグリーンに！ケールの卵焼き

[材料] (1人分)

A (粉末ケール 3.5g、卵 3個、水 80mL、砂糖 大さじ 1、白だし 小さじ 2)  
 サラダ油 適量、大根おろし 適量

[作り方]

1. A をボウルに混ぜ合わせ卵液を作る。卵焼き器を火にかけてサラダ油を薄く引き、卵液の半量を流し入れる。菜箸でかき混ぜながら火を通し、半熟になったらフライ返しで半分に折り畳む。
2. 1 の形を整えて手前に寄せ、空いたスペースに残りの卵液を流し込み、かき混ぜながら火にかける。まとまりやすくなったら卵を折り返し、フライ返しで形を整え、食べやすい大きさに切る。皿に盛り、大根おろしを添えて完成。



### ◇手軽にケールレシピをお楽しみいただける粉末ケール「ザ・ケール マイルド風味」

- ・100%国産ケールを使用
- ・農薬・化学肥料不使用
- ・無添加（保存料・酸化防止剤・着色料不使用）
- ・分包タイプで保管場所を取らず、持ち運びにも便利
- ・常温保存、長期保存が可能
- ・キューサイ独自の3つの製法
  - 水にもなじみやすいさらりとした粉末にする「マイルドパウダー製法」
  - フレッシュ感のある色や風味を実現する「極・細粒製法」
  - 栄養成分の変質や分解を極力抑え、体への吸収を高める「凍結粉碎製法」

### ▼「ザ・ケール マイルド風味」の詳細はこちら



▲ザ・ケール マイルド風味

健康・美容に役立つ栄養素がこんなに豊富！

ケールには、ビタミン・ミネラルをはじめ様々な栄養素が豊富に含まれています。  
 「かケール」レシピで、たっぷりの栄養素もふりかケール!!

ポリフェノール	ビタミンC	食物繊維
カルシウム	ルテイン	
ビタミンK	ビタミンE	

そのほかにも、こんなに多くの栄養素や成分が含まれています。

タンパク質	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビタミンA (β-カロテン)</li> <li>ビタミンB1</li> <li>ビタミンB2</li> <li>ビタミンB6</li> <li>ナイアシン</li> <li>葉酸</li> <li>パントテン酸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マグネシウム</li> <li>鉄</li> <li>亜鉛</li> <li>銅</li> <li>マンガン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カロチノイド (ルテイン)</li> <li>硫黄化合物 (イソチオシアネート)</li> <li>クエン酸</li> <li>クロロフィル</li> </ul>
-------	---	--	--

※参考元ベターホームの食品成分表、日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

商品ページ：[https://www.kyusai.co.jp/excludes/dmlite/ads/lp/fa\\_lp\\_001b\\_op/](https://www.kyusai.co.jp/excludes/dmlite/ads/lp/fa_lp_001b_op/)

【本件のお問い合わせ先、商品画像のご依頼など】  
 キューサイ株式会社 広報窓口  
 TEL : 092-724-0179 メールアドレス : koho@kyusai.co.jp  
<https://corporate.kyusai.co.jp/>