

イベント「ケールの魅力」

開催日：2023年2月1日（①15:00~16:00 ②17:00~18:00）



株式会社増田採種場のご協力を頂き、スーパーフードやアスリートベジタブルとして注目されているケールについてセミナーを行いました。

内容①増田採種場での事業説明。おもにアブラナ科の品種開発を行っており、プチベールも開発。

内容②ケール、アブラナ科の栄養成分の研究内容。ケールに含む栄養素について説明して頂きました。

内容③「アスリートベジタブル」としての商標取得。「GABA」を含などのセールスポイント。

内容④試食。ケールのレシピ提案、使用例を実際に試食して頂きました。

1. ケールジュースを使用したマヨネーズソースと、ケールのソテーをローストビーフとチキンと一緒に。
(ソフトケールの茎の部分を相性の良いオリーブオイルで10分くらいかけてじっくり火を通す)
2. キャベツのロースト（スチームコンベクションのコンビモードで20分蒸し焼きにする）
3. ケールサラダ（ソフトケールの葉の部分と、トリュフのドレッシング、ナッツ、チーズで栄養効果が増す）
4. ケール餃子（ソフトケールを葉から茎まで全て使用した餃子）

試食をして頂きながら、ケールの性質を理解した上でのレシピ開発。種類な部分などの使い分けや調理方法を説明し、課題とある苦いイメージのあるケールを気軽に使ってもらうための発信。

普通のメニューでも一部変更するだけでヘルシーな健康食に変えることができるヒントを提案し、お店のメニューへの導入を推奨するセミナーになりました。