

# ケール

## アブラナ科

参考文献

霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社  
安中市そだちの新しい野菜たち, 心にググッと群馬県, 群馬県, 2022年3月29日  
[https://www.pref.gunma.jp/07/k033\\_00020.html](https://www.pref.gunma.jp/07/k033_00020.html)

他

### ○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
茨城												
栃木												

#### ケール

独特の苦味を持つ。栄養価の高さから「野菜の王様」とも呼ばれる。青汁などに加工される他、炒め物や煮物などにも向く。いくつかの種類があり、以下が代表的な3種。

#### カーリーケール

葉に切れ込みが入っており細かくカールしているのが特徴。主に入荷している品種。比較的苦味が少ないため、生食にも向いている。



#### コラードケール

葉、茎、背丈すべてがとても大きくなる品種。葉が丸くて厚く、しわがほぼ無いのが特徴。青汁など飲用に加工されることが多い。



#### ベビーケール

ケールの新芽のこと。苦味が少なくやわらかいためサラダなどにおすすめ。



コラードケール、ベビーケール写真：写真ACより

### ○ケールの選び方と保存方法

選び方	飲用：葉が大きく、濃い緑色のもの 表面にツヤとハリがあるもの 調理用：葉が大きすぎず、やわらかいもの みずみずしさを感じるもの	
保存	生	濡らしたキッチンペーパーで包み フリーザーバッグに入れて冷蔵庫野菜室で保存
	冷凍	水気をしっかり取り、隙間を作らないよう 葉を重ねてフリーザーバッグに入れて保存

### ○ケールの交配種

#### プチヴェール

「ケール」×「芽キャベツ」  
日本生まれ。フランス語で「小さな緑」を意味する。ケール特有の苦味は無く加熱するとほんのり甘くなる。群馬産が11～3月頃入荷している。適した料理：サラダやスープ、和え物など。



#### アレッタ

「ケール」×「ブロッコリー」  
日本生まれ。イタリア語で「小さな翼」を意味する。苦味はほぼ無く、甘味がある。葉・茎・花蕾すべて食べることができる。群馬産が11～3月頃入荷している。適した料理：パスタや炒め物、グラタンなど。



発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。