



【ケールの辛子和え】

ケールの青臭みに辛子が調和した、和風のおひたし。



精華町広報キャラクター
京町セイカ

「©精華町2018 京町セイカ#(00029)」

1人前参考値

熱量	32	kcal
塩分	1.1	g
脂質	0.5	g

1人前当りの原価 54 円

材料4人前

ケールの葉部分	6	枚	(240g)
塩	大さじ	1	
めんつゆ (3倍希釈)	大さじ	1強	
みりん	小さじ	1	
練り辛子	小さじ	1弱	
けずり節	適量		

~レシピ：野菜ソムリエプロ&きき酒師 川添智未Produce~

作り方

- ① 水1リットルを沸かし、塩を入れる。ケールの葉を3分ほど茹でて水にさらす。
- ② よく水気を絞り、小幅に刻む。
- ③ めんつゆにみりんと練り辛子を加え、①のケールを和える。
- ④ 器に盛り、けずり節を適量あしらう。

お料理のワンポイント

- 「お通し」として出すのにも良い味わい。
- 一品として出すときは、例えば鴨コースや鶏の照り焼きなどのあしらいとしても気が利いている。
- 作り置きして長く置くと辛子の辛みが飛んでしまうので、その場合は小鉢に盛ってから、けずり節と練り辛子を少々あしらうと良い。

このレシピに使用している精華町の特産品



ケールはキャベツの原種で食物繊維やカルシウムなどが豊富に含まれており、炒めても煮ても苦みが少なく美味しく頂けます。

旬は春と秋に分かれます。
問合せ先：精華町落いもグループ 井上
Tel：090-2110-6600