

報道関係 各位

2021年12月28日  
キューサイ株式会社

## キューサイケール公式 Instagram の 2021 年人気投稿 TOP10 を発表 今年最も「いいね」を集めたケールレシピは！？

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)が運用する、公式 Instagram 「kyusai\_kale\_official」では、ケールを日々の生活に取り入れていただく提案として、粉末ケールや生鮮ケールを使った栄養豊富で美味しいレシピをご紹介します。そのレシピ数は400件に到達いたしました。昨年に引き続き、コロナ禍でうち時間が増え、自宅でクッキングを楽しむ方も多かった2021年、公式 Instagram で最も「いいね数」を多く集めた人気の投稿をご紹介します。

### ■今年最も「いいね」を集めたのはこのレシピ！ 【BEST OF 2021】今年人気のケール青汁レシピランキング

#### 【第1位】ケールのフィルムパンケーキ（動画）



2021年、最も「いいね」を集めた人気のケールレシピは、ケールのフィルムパンケーキの動画でした。パンケーキの上にたっぷりのせた生クリームにケールクリームで花の模様を描き、フィルムをゆっくり外すと花の模様が広がっていく動画で、再生回数は6,200回を超えました。投稿には「かわゆい♡」「めっちゃ美味しそう♡」などといったコメントをいただき、見た目の可愛さと動画によるクリームの様子が食欲をそそる一品です。

■投稿：<https://www.instagram.com/reel/CNpKC6Kjek4/>

#### 【第2位】ケールのブーケサラダ



「愛を包む」という花言葉を持つケールの葉を使って、5月の母の日に彩り鮮やかなブーケサラダを作った投稿が第2位でした。見た目も華やかで、ケールの栄養たっぷりの一品が食卓に色を添えます。大きなケールの葉で様々な野菜やエディブルフラワーを包み、紙できゅっと花束のように仕上げたりリボンで飾った華やかな“食べられる”ブーケは、イベントの際の食卓の一品として、また贈り物にもおすすめです。

■投稿：<https://www.instagram.com/p/COoaMARj3YM/>

### 【第3位】 ケールのスフレパンケーキ



第1位に続き、パンケーキのレシピが好評でした。材料少なく手軽に挑戦できるパンケーキは、朝食やケールの栄養を摂れるおやつとしてお子さまにもおすすめです。しっとりふわふわの生地仕上げのコツは、弱火でじっくり時間をかけて焼くことです。ふんわりとし食感とケールのさわやかな味が嬉しい一品ですので、バターやはちみつ、あんこをお好みで飾ってお楽しみください。

■投稿：<https://www.instagram.com/p/CWKyFqnPyQH/>

### 【第4位】

#### ケールフルーツサンド



### 【第5位】

#### ケールモンブラン（動画）



### 【第6位】

#### ケールドーナツ



第4位には、ケール入りの食パンで作ったフルーツサンドがランクインしました。ケールの緑が鮮やかな食パンは、ふんわりとケールの香りがしてパンだけでもぱくぱく食べてしまう美味しさです。

■投稿：<https://www.instagram.com/p/CMT2sL-jw47/>

第5位は、ケールモンブランの動画です。市販のカップケーキにケールのモンブランクリームを絞っていく動画で、「抹茶と思ったら、ケール！びっくりだけど罪悪感なく食べられてなんだか健康的」というコメントもいただきました。

■投稿：<https://www.instagram.com/reel/CM4CZDLju1W/>

第6位には、素朴な味が美味しいケールドーナツがランクインしました。少ない材料で作れるシンプルなレシピで、ケールがほのかに香るヘルシードーナツです。

■投稿：<https://www.instagram.com/p/CWseYv1v1t4/>

【第7位】  
ケールショートケーキ



【第8位】  
こいのぼりケーキ



【第9位】  
バナナケーキ



【第10位】  
パウンドケーキ



第7位から第10位には、上記の通りケーキがランクインしました。飲むだけでなくスイーツ作りにもお使いいただける粉末ケールは、ケーキの生地や生クリームに混ぜるなど、様々なアレンジで美味しくヘルシーにお楽しみいただけます。

ケールショートケーキ

■投稿：<https://www.instagram.com/p/CL607ESjVB0/>

こいのぼりケーキ

■投稿：<https://www.instagram.com/p/COT5FKIDIf/>

バナナケーキ

■投稿：<https://www.instagram.com/p/CPZ2wyuDTXK/>

パウンドケーキ

■投稿：<https://www.instagram.com/p/CV4WtUbPfbB/>

### ■レシピに使用！粉末ケールと生鮮ケールのご紹介

鮮やかなグリーンが食卓を彩る緑黄色野菜のケールは「スーパーフード」と称されるほど栄養素が豊富です。食物繊維はレタスの約3.3倍<sup>\*</sup>、カルシウムは牛乳の約2倍<sup>\*</sup>、β-カロテンはピーマンの約7.2倍<sup>\*</sup>、ビタミンCはグレープフルーツの約2.2倍<sup>\*</sup>です。その他にも、ビタミンB1・B2・B6、葉酸、ミネラル、ルテインなど、健康・美容にお役立ていただける60種類以上<sup>\*</sup>もの栄養素が豊富に含まれています。

<sup>\*</sup>日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

### <THE KALE マイルド風味>

栄養満点のスーパーフード「ケール」を飲みやすいようパウダー状にした商品です。原料は農薬・化学肥料を一切使用せず育てた国産ケール100%！保存料や着色料、酸化防止剤も不使用です。粉末なので普段の飲み物や料理、スイーツにさっとプラスし、手軽に栄養補給していただけます。



▼初めての方は初回限定半額！THE KALE マイルド風味のご購入はこちら

[https://www.kyusai.co.jp/products/detail.html?prod\\_id=00074810&c\\_cd=001001001](https://www.kyusai.co.jp/products/detail.html?prod_id=00074810&c_cd=001001001)

## ＜生鮮ケール＞2021年12月2日より販売開始！

野菜としての美味しさを堪能するなら生鮮ケールがおすすめです。寒い時季に成長するケールは、葉が凍結しないように糖度を上げ、ぐっと甘みが増します。そのため1月の糖度は平均値で約9%とイチゴと同じくらいで野菜とは思えない甘みです。当社のグループ農場「キューサイファーム島根」では、農薬・化学肥料を一切使用せず愛情込めて育てたケールを販売しております。ぜひフレッシュでみずみずしいケール葉を料理でお楽しみください。



▼レシピブック付き！生鮮ケールのご購入はポケットマルシェのサイトから

<https://poke-m.com/products/213070>

▼キューサイケール Instagram でも生鮮ケールのレシピをご紹介中！

[https://www.instagram.com/kyusai\\_kale\\_official/guide/\\_/17902184921229948/](https://www.instagram.com/kyusai_kale_official/guide/_/17902184921229948/)



## ■2022年はケール青汁発売から40周年！

キューサイは、1982年にケール青汁の製造・販売を開始し、来年2022年に40周年を迎えます。長年のケール栽培や研究から、ケールは離乳食期から大人まであらゆる年代の方にとって必要な栄養が豊富に含まれていることがわかっています。この栄養豊富なケールをより多くの方に楽しんでいただくため、キューサイケール公式Instagramを通じて、これからも手軽に毎日ケールを取り入れられるような情報を発信してまいります。



◆ 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/)

◆ ケール40周年記念サイト

<https://corporate.kyusai.co.jp/kale40th/>

【本件のお問い合わせ先、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/>

キューサイ 企業

検索