



ケール *Kale*

地中海沿岸が原産でキャベツの原種の「ケール」
温暖な気候であれば一年中栽培ができ、多収穫が可能です。
また、ビタミンやミネラル、カルシウムなど栄養価も高く、
栄養バランスに非常に優れたスーパーフードです。
種類もさまざまで、6つの分類に分かれます。



ケール分類 学名: Brassica oleracea L. convar. acephala (DC.) Alef. var. sabellica L.

①コラード (Collard)

葉はろう質が非常に強くロゼッタ状にできますが結球しません。葉の形状は円形もしくは楕円形で、長さは40～50cmに。草姿は単莖にて熟すれば1mに達します。

MASUDAオリジナル品種

サンバカーニバル、サンバリッチ、スウィートグリーン

④ブッシュケール (Bush Kale)

地上20～50cmより分岐がはじまり、各枝の先に冠状に葉が同程度の直径に広がります。草姿は1～2mになります。

MASUDAオリジナル品種

カーボロネロ、カーボログランリーフ

②ツリーケール (Tree Kale)

葉はろう質が強く、厚く大きくなります。葉の形状はサボイのように縮れるものと縮れないものがあります。草姿は単莖で多くは直立に2～4mに達します。

MASUDAオリジナル品種

ジューシーグリーン、ジューシーパープル

⑤マローケール (Marrow Kale)

ツリーケールに似ています。茎は地際から太り、柔らかい多肉の軸がでてきます。草姿は1.5m以上になります。

③キッチンケール (Kitchen Kale)

茎はほとんど木質化せず、単莖或いは僅かな分枝状。葉は縮れ、茎の先端にロゼッタ状につきます。草姿は1m以下になります。

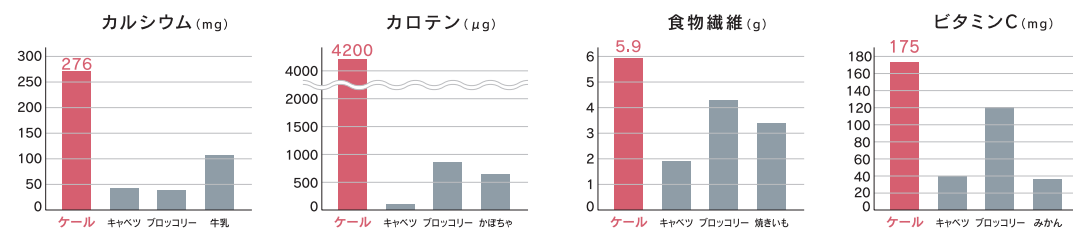
MASUDAオリジナル品種

ワイルドキッチン、ライトキッチン、レッドキッチン、カールドモンロー®

⑥ポルトガルケール (Portuguese Kale)

葉はゆるい葉がロゼッタ状にできますが、結球しません。また、ろう質が強く大きく、キャベツに似ており、中ろくは出っ張りとともに白くなります。

ケール栄養バランス比較の例



ケールの各栄養素含有量は(財)日本食品センター調査、キャベツ、ブロッコリー、牛乳、かぼちゃ、焼きいも、みかんの各栄養素含有量は五訂食品成分表による数値を使用。
※サンバカーニバル100gの分析値。

