



かけがわお茶レシピグランプリ 2013 応募作品紹介

*掛川お茶レシピグランプリ2013に応募があった49作品のうち書類審査を通過した20作品を紹介する
ものです。

学生の部最優秀賞作品

か きん お茶で勝て金！！ボリュームからあげ

材 料(4人分)

鶏むね肉	1枚	小麦粉	大3
切り干し大根	40g	片栗粉	大3
玉ねぎ	80g	塩	小1
人参	40g	茶葉	2g
椎茸	40g	塩こしょう	少々
れんこん	80g	茶葉	2g
お茶	湯 100ml 茶葉 10g	A { マヨネーズ	20g



作り方

- ① 鶏肉を縦長に切る。
- ② 切り干し大根は軽く洗う。玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、椎茸はスライス、れんこんは縦長に切り、他の材料と同じような形にそろえる。
- ③ ボウルに100mlのお茶、塩小さじ1と、茶葉2g、こしょうを入れて混ぜる。
- ④ ③の中に①と②を入れ、もみ込み、10分つけ込む。
- ⑤ 切り干し大根や鶏肉がお茶を吸ったら小麦粉を入れひと混ぜする。
- ⑥ ⑤に片栗粉を入れ、全体につくように混ぜる。
- ⑦ 170度の油で揚げる。
- ⑧ Aを混ぜ、お茶マヨネーズを作る。



野菜の食感と甘味が加わり、
美味しいです。

学生の部優秀賞作品

えびいも茶ラタン



材 料(4人分)

えびいも	200g	牛乳	500ml
玉ねぎ	100g	コンソメ(顆粒)	小2
生鮭	100g	塩	2つまみ
塩	少々	粉チーズ	大2
こしょう	少々	粉茶	8g
しめじ	50g	水	大2
バター	20g	さやいんげん	10g
小麦粉	大3	茶葉	少々



作り方

- ① えびいもは洗ってラップに包み、電子レンジ500Wに7分かける。竹串が刺さる位柔らかくなっていたら皮をむいて一口大に切っておく。生鮭は一口大に切り、塩こしょうしておく。玉ねぎは縦半分にしてから薄切りにする。しめじは石づきをとってほぐしておく。さやいんげんは茹でて1/4長さに切っておく。
- ② 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎとしめじを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ②に小麦粉をふるいながら入れ、1~2分しっかり炒める。
- ④ ③に牛乳を数回に分けて加え、かき混ぜながら煮込む。生鮭、えびいも、コンソメ、塩こしょう、水で溶いた粉茶を加え、鮭に火が通るまでさらに煮込む。最後にさやいんげんを加える。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズ、茶葉をふってオーブントースターで焦げ目がつくまで10分くらい焼く。

学生の部優秀賞作品

おから緑茶ケーキ！！

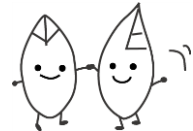
材 料(18cm丸型1個分)

おから	100g	
バター	70g	
砂糖	70g	
卵	2個	
バニラエッセンス	少々 (なくても良い)	
A	小麦粉	70g
	茶葉	小1
	ベーキングパウダー	小2
	牛乳	大2
	サラダ油	少々



作り方

- ① 茶葉をミルサー等で細かく粉末にする。
- ② バターをクリーム状になるまで練り、砂糖を加えてよくすり混ぜる。
- ③ 卵を溶きほぐし、少しずつ加えて混ぜる。
- ④ おからとバニラエッセンスを加えて混ぜ、Aを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ 丸型の側面に油を少量塗り、底にオーブンシートを敷く。④を流し入れ、表面を平らにならして180度に予熱したオーブンで30分ほど焼く。



一般の部最優秀賞作品

おちゃめなまったりケーキ

材 料(4人分)

A	里芋	270g
	粉末緑茶	10g
	砂糖	100g
	卵(Sサイズ)	2個
	生クリーム	110ml



里芋がケーキに変身！しっとり美味しいスイーツです。



作り方

- ① 里芋は皮をむき、1/4から1/6に切って茹でる。
- ② ミキサーに①とAを入れて、全体がどろりと混ざったら型に流す。
- ③ 170度のオーブンで45分から50分焼く。(串を刺して何もつかなければ良い。)
- ④ 冷ましてからいただく。※1日経ってからのほうが美味しくなる。好みに粉末緑茶をかける。

一般の部優秀賞作品

おっ！茶まん



材料(4人分)

〈皮生地〉

緑茶パウダー	大1
米粉	36g
薄力粉	(緑茶パウダー、米粉 を含め180gになるように)
ベーキングパウダー	小1½
ぬるま湯	120ml
ドライイースト	3g
砂糖	大1
サラダ油	大1

〈具〉

豚挽き肉	60g
たけのこ水煮	30g
玉ねぎ	100g
干し椎茸	1枚
茶殻	乾燥時10g分
茶葉	小1

A	醤油	大2
	酒	大1
	砂糖	大1
	椎茸戻し汁	大1
	すりおろし生姜	適量
	塩こしょう	少々
	片栗粉	大1
	ごま油	大½

作り方

〈皮生地〉

- ① ドライイースト・砂糖・ぬるま湯を合わせ、よく混ぜておく。
- ② 緑茶パウダー・米粉・薄力粉・ベーキングパウダーをふるう。
- ③ ②に①のぬるま湯を入れて混ぜ、ある程度混ざったらサラダ油を入れてさらに混ぜ、10分くらいこねる。
- ④ 丸くまとめてラップをしてオープン機能で30分発酵させる。(2倍くらいに膨らむ)

〈具〉

- ⑤ お茶を入れ茶殻をとっておく。
- ⑥ たけのこ・玉ねぎ・戻した干し椎茸を粗みじん切り、乾燥茶葉はすり鉢で細かくする。
- ⑦ ビニール袋に挽き肉と⑥の材料、軽くしぼった茶殻、Aを入れてよく混ぜ、皮生地の発酵が終わるまで冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑧ 皮生地の発酵が終わったら、8等分にして丸め直し、乾燥しないようにラップをかぶせて10分休ませる。
- ⑨ 蒸し器に湯を沸かし、クッキングシートを10cmの正方形に切っておく。
- ⑩ 生地を直径10cmくらいに伸ばして、冷蔵庫で冷やしておいた具のビニール袋の角を切って絞り出すように具をのせて包む。(生地はめん棒ではなく手で伸ばせる。餃子の皮を包むように半分に具をのせて、端を止めたら端を上になるように立てる感じにすると葉っぱの形になる。)
- ⑪ 葉っぱの模様をナイフで入れる。
- ⑫ 沸騰した蒸し器に⑩を入れ、水滴がつかないように布巾をかけてから蓋をして強火で15分蒸す。

お茶風味肉だんご入り塩ちゃんこ鍋

材 料(4人分)

〈スープ〉

A	水	1 600ml
	鶏ガラスープの素	大2
	みりん	小1
	醤油	小1
	白ごま	小1
	ごま油	小1
	塩	小1
	お茶	湯 100ml
		茶葉 4g



〈肉だんご〉

豆腐	400g
卵	1個
塩	小½
片栗粉	大3
鶏挽き肉	200g
生のり	5g
粉茶	4g

〈野菜〉

白菜	500g
椎茸	4枚
もやし	1袋
人参	50g
白ねぎ	100g
ごぼう	50g
水菜	100g



肉だんごには豆腐が入っ
ていてとてもヘルシーで
す。手軽に野菜がたくさ
ん摂れます。

作り方

- ① 土鍋に A を入れてスープを作る。
- ② 野菜を切る。白菜は食べやすい大きさに切る。椎茸は4つに切る。ごぼうはさがきにする。人参は大きめの短冊切り。もやしはそのまま（好みで根を取る）。水菜は5cmくらい。白ねぎは斜め切りにする。
- ③ 肉だんごを作る。豆腐はしっかりと水切りをする。肉だんごの材料をすべてボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜる。手で握って親指と人差し指から出てきた種をスプーンですくってだんごにする。170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ ごぼう、人参を土鍋に入れて煮る。柔らかくなったら、他の野菜を入れて煮る。少し煮たら、③のだんごを入れて、汁をしみこませる。
- ⑤ 最後にお茶（茶葉4gで入れた物）100mlを入れて出来上がり。

一般の部優秀賞作品

おちゃん(お茶山)

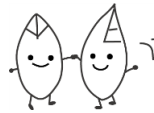
材 料(4人分)

ホワイトチョコレート	110g
カカオバター	10g
ライスクリスピー	70g
茶葉	30g
卵の空パック	



作り方

- ① 卵の空パックにラップをピッタリと敷いておく。
- ② ライスクリスピーと茶葉を合わせておく。
- ③ ホワイトチョコレートを湯煎にかけて溶かす。
- ④ ホワイトチョコレートが溶けたらカカオバターを加える。
- ⑤ ④が完全に溶けたら②に加え、よくなじませる。
- ⑥ ①の型にスプーンで手早く詰めていく。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やし、固まったら型から出す。



サクサクとした食感が
美味しいお菓子です。
お茶とホワイトチョコ
レートがベストマッチ
です。

※カカオバターはホワイトチョコレートで代用できます。

学生の部

お茶 DE ニョッキ！！茶茶っととろろソース

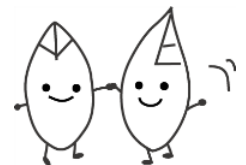
材 料(4人分)

	〈ニョッキ〉	
	じゃが芋	200g
A	強力粉	1C
	お茶	70ml
	茶葉	小1
	粉チーズ	20g
	塩	小1
	〈ソース〉	
	山芋	100g
	お茶	200ml
	味噌	大1
	ケチャップ	大2
	塩昆布	10g
	細ねぎ	2本
	刻みのり	適量



作り方

- ① 茶葉10g（分量外）で270mlのお茶を作る。じゃが芋はレンジで約6分加熱し、柔らかくする。
- ② ボウルに①のじゃが芋を皮をむいて入れ、マッシャーでつぶす。
- ③ ②にAを入れて混ぜ、ひとつにまとめる。
- ④ ビー玉の大きさに丸めて、フォークの背で少しつぶしながら模様をつける。
- ⑤ ④を沸騰した湯で茹でる。
- ⑥ 山芋はすりおろす。
- ⑦ お茶に味噌、ケチャップ、塩昆布をよく入れて混ぜる。
- ⑧ ⑥と⑦を混ぜ、山芋ソースを作る。
- ⑨ 山芋ソースの中に茹でた④をすくって入れ、和える。
- ⑩ お皿に盛り、細ねぎ、のりを飾る。



学生の部

豆腐チーズケーキ

材料(3合炊き1台分)

クリームチーズ	200g
絹ごし豆腐	100g
卵	2個
砂糖	大5
小麦粉	大4
レモン汁	大2
粉茶	8g



作り方

- ① クリームチーズは電子レンジで30秒加熱し柔らかくする。
- ② ボウルに①と残りの材料を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ ②を炊飯釜に入れ、炊飯スイッチを押す。できあがったら竹串を刺して生地が付きいたらもう一度炊飯スイッチを押す。
- ④ あら熱がとれたら炊飯釜から出す。
- ⑤ お好みで生クリーム、きなこを添える。



火を使わずに混ぜて炊飯器で作るだけ！簡単に美味しいチーズケーキができます！！

学生の部

生茶フチパンケーキ

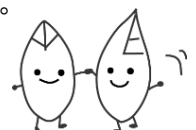
材料(4人分約16個)

小麦粉	100g
はちみつ	大2
みりん	大1
ベーキングパウダー	小1
卵	1個
牛乳	50ml
粉茶	8g
生クリーム	100ml
砂糖	10g
バニラエッセンス	数滴
油	適量



作り方

- ① ボウルに卵を入れ溶きほぐす。そこへはちみつとみりんを入れよく混ぜる。さらに牛乳を入れよく混ぜる。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、粉茶を合わせてふるいながら①に入れ混ぜ、15分くらい寝かす。
- ③ 生クリームに砂糖、バニラエッセンスを入れホイップクリームを作る。
- ④ フライパンを火にかけ、油を薄くひいて②の生地を大さじ1杯ずつ入れて弱火で両面焼く。
- ⑤ ④が冷めたら、真ん中に切り込みを入れ、ホイップクリームをはさむ。



一般の部

新定番！！掛川茶あ〜んと雑煮

材料(4人分)

茶葉	10g
湯	600ml
かつおぶし	5g
かぶ	30g
かぶの葉	1株分
人参	20g
白菜	100g
しいたけ	20g
鶏むね肉	20g
片栗粉	大2
塩	小1
昆布茶	大 $\frac{1}{2}$
切りもち	4個



作り方

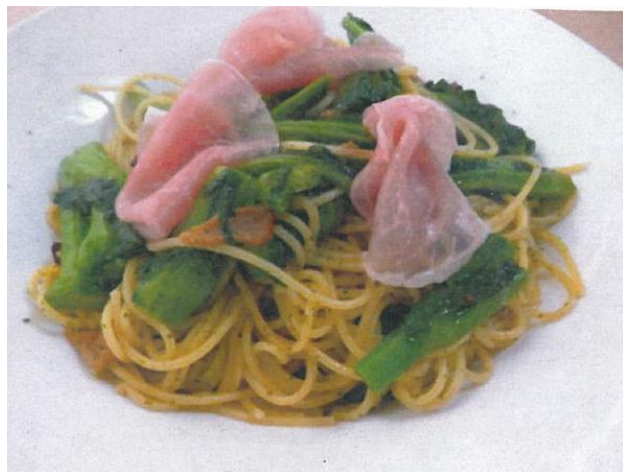
- ① 急須に茶葉とかつおぶしを入れ、湯600mlのうち急須に入るだけの湯を入れ、5分待つ。
- ② 鶏肉を一口大に切り、軽く塩こしょうをして片栗粉大2をまぶす。
- ③ ①をなべに移し、残りの湯を急須に入れ鍋に注ぐ。全部で600ml。
- ④ 人参を短冊切り、しいたけ、かぶはスライス、かぶの葉は食べやすい長さに切る、白菜は短冊に切る。
- ⑤ ③を火にかけ、片栗粉をまぶした鶏肉と残りの片栗粉を入れる。④も入れる。
- ⑥ スープにとろみがつき、野菜に火が通ったらかぶの葉、昆布茶を入れ、味を調える。
- ⑦ 焼いた切りもちを入れ出来上がり。

一般の部

茶葉と菜花の春パスタ

材料(4人分)

茶葉	8g
菜の花	1束
にんにく	1片
輪切り唐辛子	適量
生ハム	12枚
乾燥パスタ	400g
塩こしょう	適量
オリーブ油	適量



作り方

- ① パスタを茹でる。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、スライスしたにんにく、輪切り唐辛子を炒める。
- ③ にんにくがきつね色になったら茶葉を加える。
- ④ 茹でて食べやすい大きさにカットした菜の花を加える。
- ⑤ 茹でたパスタを加え、塩こしょうをする。
- ⑥ 器に盛りつけ、生ハムをトッピングして完成。

一般の部

どっきりおちゃちゃのかくれんぼ



材料(4人分)

	茶葉	16g
	豚挽肉	150g
	ブロッコリー	230g
	トマト	170g
	ねぎ	30g
	生姜	1片
	にんにく	1片
	片栗粉	大2
A	醤油	大2
	砂糖	大2
	酒	大2
B	味噌	小1
	豆板醤	小1
	ごま油	少々



作り方

- ① ビニール袋に豚挽肉と茶葉を入れてよく混ぜる。
- ② ブロッコリーはつぼみと茎に分けておく。茎（硬い部分）はおろし金でおろしておく。茎の柔らかい部分は包丁で刻む。トマトは楕円形に切り、1/3はトッピングに残し、残りの2/3は刻んでおく。
- ③ ねぎはみじん切り、生姜、にんにくはすりおろす。
- ④ ボウルに①とブロッコリーの茎の部分、刻んだトマト、③、A、Bを混ぜ合わせ、片栗粉を加える。
- ⑤ 耐熱ガラスボウルにごま油を薄く塗り、細かく分けたつぼみのブロッコリーを貼り付けていく。その中に④を詰め込みラップをして電子レンジで8～10分加熱する。（電子レンジによって加熱時間が異なるので加減して下さい。串をさして何もつかなければよい。）
- ⑥ 皿にあけてトッピング用のトマトを添える。

一般の部

長芋とちくわの茶葉揚げ

材料(4人分)

小麦粉	60g
茶葉	8g
水	100ml
ちくわ	8本
長芋	400g
サラダ油	適量
塩	適量

作り方

- ① ちくわは縦半分にカットする。
- ② 長芋もちくわのサイズに合わせてカットする。
- ③ 小麦粉、茶葉、水を合わせて衣を作る。
- ④ 衣をつけたちくわと長芋を油で揚げる。
- ⑤ 食べるときに塩をつけていただく。



一般の部

緑茶でアクアパッツァ風

材料(4人分)

生鮭(切り身)	4切
茶葉	小3強
水	400ml
玉ねぎ	120g
ミニトマト	8個
ピーマン	2個
塩	少々
サラダ油	適量



作り方

- ① 生鮭はキッチンペーパーで水分を拭く。
- ② 鍋に水を沸騰させ火を止めたら茶葉を入れる。蓋をして2~3分蒸らして茶こしで漉す。
- ③ 玉ねぎは薄切り、ミニトマトは6等分くらいにカット。ピーマンは細切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、鮭を両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ④に③を加え、塩をして②を注ぎ、液が少し残る位まで煮詰めて火を止める。
- ⑥ 器に盛り完成。

一般の部

ふわふわ茶がんもと野菜の中華炒め

材料(4人分)

A	茶葉	10g
	木綿豆腐	1/3丁
	山芋	20g
	ひじき(戻して)	大1
	りんご	中1/2個
	しめじ	30g
	人参	30g
	鶏挽肉	100g
	米粉	大1~2
	酒	大1
塩	小1/2	
砂糖	小1	
味噌	大1	
七味	小1	
ごま油	小1	
B	椎茸	6個
	ピーマン	5個
	パプリカ(赤)	100g
	人参	50g
	酢	大4
	砂糖	大1 1/2
	醤油	大3
コチュジャン	小2	
サラダ油	大2~3	
米粉	適量	



作り方

- ① しめじ、人参はみじん切りにする。ひじきは水で戻し、粗みじん切り、豆腐は水切りしてつぶしておき、山芋はすっておく。りんごは皮ごとすり下ろす。
- ② ①と鶏挽肉、茶葉、米粉、Aの調味料を混ぜる。小さく丸めて米粉をまぶす。(20個位)
- ③ 熱湯に②の茶がんもを入れ、浮き上がってきたらあげておく。
- ④ 椎茸は石づきをのぞいて4つに切る。ピーマン、パプリカは種をとって3cm角に切る。人参は半月切りにする。
- ⑤ 中華鍋に油を熱してピーマン、パプリカ、人参、椎茸の順に炒め合わせ③の茶がんもを加えて、よく混ぜ合わせたBの調味料を加えてひと混ぜする。

一般の部

雲の茶畑

材料(4人分)

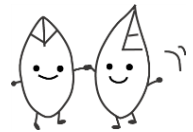
〔	粉寒天	2 g
	水	200ml
	砂糖	50 g
〔	茶葉	8 g
	卵白	1個分
〔	砂糖	30 g

流し型 12×12×5
波形チーズ切り



作り方

- ① 茶葉はミルサーまたはすり鉢で粉茶にしておく。
- ② 流し型がゆったり入るバットに氷水を入れておく。
- ③ 小鍋に粉寒天と水を入れ5分たったら中火で煮溶かし、寒天が溶けたら砂糖を加え弱火でしばらく煮る。
- ④ 水気と油気のない小ボウルに卵白を入れ泡立て、途中で砂糖を加え角が立つまでしっかり泡立てる。
- ⑤ ③の寒天液に粉茶を一気に加えて混ぜる。
- ⑥ ④に⑤の熱い茶葉入り寒天液を少量ずつ流し入れながら混ぜる。(45度になるまで)
- ⑦ ⑥が45度になったら、型(水で濡らし軽くふいて水切り)に流し入れる。
- ⑧ すぐに②のバットにそっと型を入れ手早く冷やし固める。
- ⑨ 完全に固まったら型から出し、そこに固まった茶葉寒天部分を削り取り(口当たりが悪いので)波形チーズ切りで切る。(茶畑をイメージして)



一般の部

さつま芋のお茶きんつば

材料(4人分)

A	さつま芋	300 g
	牛乳	100ml
	砂糖	50 g
	粉末緑茶	8 g
	粉寒天	4 g
	甘納豆	50 g
〈皮〉		
小麦粉	50 g	
砂糖	小1	
塩	少々	
水	100ml	



作り方

- ① さつま芋は皮をむき1cm角に切り、柔らかくなるまで茹でつぶしておく。
- ② 鍋にAを入れ火にかけ、砂糖が溶けたら粉寒天を加え1分ほど沸騰させる。
- ③ ①に②を加えて、よく混ぜる。混ぜたら甘納豆も加える。
- ④ ③を四角い容器に入れ、隙間のないようにぎゅっと詰める。冷蔵庫で30分冷やす。
- ⑤ 30分たったら容器から出して8等分に切る。
- ⑥ 皮の材料を混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑤の1面に⑥を薄くつけ、温めたフライパンで焼く。繰り返して全部の面を焼く。(テフロン加工のフライパンでない場合は薄く油をひいて下さい。)

一般の部

かけがわお茶と黒豆のクリームチーズケーキ

材料(8人分)

A	深蒸し掛川茶	10g
	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小1
	卵(常温)	2個
	砂糖	80g
	塩	ひとつまみ
B	バター	50g
	黒豆煮	80g
	クリームチーズ(常温)	100g



作り方

- ① 深蒸し掛川茶をすり鉢に入れて粉になるまでする。
- ② Aをボウルに入れ、ホイッパーでだまがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵を入れ、砂糖を3回に分けて入れその都度ホイッパーでよく混ぜる。(砂糖が溶けるまで)
- ④ バターは耐熱皿に入れ、レンジ500wで30秒加熱し溶かす。オーブンを180℃に予熱しておく。
- ⑤ Bを大きめの器に入れ、フォークなどで黒豆が半つぶれになるまでなじませるように混ぜる。
- ⑥ ③に②を入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。塩と溶かしバターを入れて底からすくい上げるように混ぜる。
- ⑦ ⑤も加えてクリームチーズが残る程度に軽く混ぜる。
- ⑧ パウンド型にオーブンシートを敷き⑦を流し込む。
- ⑨ 35~40分オーブンで焼き、竹串をさして生地がついてこなければ取り出す。
- ⑩ 型から出し、シートをはずし、冷めてから切り分ける。

一般の部

ソイナッツバー

材料(16本分)

A	バター	50g
	砂糖	60g
	卵(L)	1個
	おから	200g
	茶葉	4g
	薄力粉	80g
	ベーキングパウダー	小1/2
	フルーツグラノーラとレーズン	1½C



作り方

- ① バターは室温に戻しておく。おからはほぐしておく。Aは合わせてふるっておく。オーブンを180℃に予熱しておく。天板にオーブンシートを敷いておく。
- ② ボウルにバターを入れてなめらかになるまで混ぜ、砂糖を加えて泡立て器で軽くすり混ぜる。
- ③ 溶き卵を作り、②に半量ずつ加え、その都度しっかりすり混ぜる。おから、A、フルーツグラノーラを加えて木べらで混ぜ、天板の上に広げて1cmの厚さの長方形に整える。
- ④ 180℃のオーブンで20~25分全体に焼き色がつくまで焼き、いったん取り出し、ナイフで縦半分、横8等分の棒状に切り、断面を上にして並べ変える。再び180℃のオーブンで3~5分焼き色がついて外側がカリッとするまで焼く
- ⑤ 取り出して冷ます。※冷めたら1本ずつラップで包む。ジッパー付きの保存袋に入れ冷蔵庫で1ヶ月は保存できます。出して数分で食べられます。