

# ポテ茶だんご

掛川特産の緑茶とさつまいもをたっぷり使い、レンジで簡単に作ることができます。  
バターと生クリームでなめらかさを出しました。



## 材料(約20個位)

さつまいも	250g
バター	30g
生クリーム	60cc
砂糖	70g
粉末緑茶	8g
きな粉	適宜
バニラエッセンス	数滴
竹串	10本

## 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cm幅に切り水にさらして耐熱容器に入れ、レンジ強(600w)5分かける。温かいうちに裏ごしする。
- ② 鍋にバター、生クリーム、砂糖を入れ火(中弱火)にかける。しっかり溶けたら①と粉末緑茶を入れ、ゆっくり練り合わせる。バニラエッセンスをふり、深緑の綺麗な色が出て一つにまとまったら火を止める。
- ③ 生地が冷めたら、一口大に丸め串にさす。
- ④ 仕上げにきな粉をふる。

●第三回かけがわ お茶レシピグランプリ/優秀賞作品

# マシュマロDEお茶プレzzo ～芋けんぴ添え

カテキンと  
コラーゲンで体にうれしい、  
夢のお茶プレzzoです。  
甘いマシュマロと渋めに濃く  
作ったお茶とのハーモニーを  
掛川芋けんぴの食感が  
引き立てます。



## 材料(1人分)

マシュマロ	30g
粉末緑茶	3g
湯	100cc
芋けんぴ	2本

## 作り方

- ① 粉末緑茶をコップに入れ、熱湯を注ぎ溶けるまで混ぜる。
- ② マシュマロを浮かべてレンジ(500w)で50秒かける。
- ③ 芋けんぴ1本はくだき、ふりかけ、残りの1本は添える。
- ④ クリーミーに泡立つようにしっかりとかき混ぜて召し上がってください。

●第三回かけがわ お茶レシピグランプリ/優秀賞作品

# フルー茶ジュレの宝石箱

誰でも簡単に  
作れるヘルシー志向の  
低カロリーおやつ。  
その季節ごとに地域のフルーツ  
や野菜でアレンジしてみて!  
苦みと甘みがマッチし、  
女性におすすめです。



## 材料(4人分)

水(A)	200ml
緑茶(茶葉)	大さじ2枚
砂糖	大さじ1杯
水(B)	50ml
粉ゼラチン	5g
フルーツマト	1個
季節のフルーツ	お好みの量
ミント	適宜

## 作り方

- ① 水(A)を沸かし、茶葉を加え茶こしでこして抽出液を作る。
- ② ①に砂糖を入れて溶かす。
- ③ 水(B)にゼラチンを振り入れ、湯煎またはレンジ(600w)で15秒かけて溶かす。
- ④ ボールに②と③を混ぜ、液を冷まして粗熱をとり、冷蔵で30分～1時間ほど固める。
- ⑤ フルーツマトとフルーツを一口大にカットする。
- ⑥ ④の液が固まったら、スプーンで粗くくずす。
- ⑦ ジュレとフルーツを器に盛りつけ、ミントを飾る。

●第三回かけがわ お茶レシピグランプリ/優秀賞作品

# 煎茶入りバナナシェイク

牛乳だけでは  
飲むのが苦手な方も  
バナナと煎茶で手軽に  
おいしく楽しめます。



## 材料(2人分)

牛乳	200cc
バナナ	半分
りんご	4分の1
粉末緑茶	小さじ1杯

## 作り方

牛乳、バナナ、りんご、粉末緑茶をミキサーにかける。  
※バナナは1本でもよい(小さい物なら)

# 酒茶まんじゅう

栄養ある酒粕に  
深蒸し茶の色と香りを  
プラスした昔懐かしい  
健康スイーツ。  
お酒が苦手な人は  
冷ますと美味しく  
いただけます。



## 作り方

### ●下準備

酒粕は細かくちぎり酒を少しずつ加えて混ぜ、ふやかした後なめらかになるまで混ぜる。(かたい場合、軽くレンジにかける)  
薄力粉とベーキングパウダーを合わせふるっておく。  
あんは(12個×2)に分けて丸めておく。  
飾り用煎茶は少々水でふやかしておく。

### ●作り方

- ① 大和芋は優しくすりおろす。
- ② 白糖を①に少しずつ加え混ぜる。
- ③ ②に酒粕を2~3回に分けて加え混ぜる。
- ④ ふるった(粉+ベーキングパウダー)に煎茶(又は粉末緑茶)を加え混ぜておく。
- ⑤ ④を③の中に入れ、手でもみ込むようにして耳たぶ位のかたさにする。
- ⑥ 手粉をつけ12等分に分ける。
- ⑦ ⑥の生地に手粉をつけ丸めて平らにし、中にあんを入れて成形(丸や楕円形)する。
- ⑧ まんじゅうの底にクッキングシートを敷き、蒸し器に間隔をあけ並べ、まんじゅうの上にふやかした茶葉を少々せる。(茎部は使わない)
- ⑨ 霧を吹き、蒸気の上があった蒸し器で強火で15分蒸す。(茶の色があせるので蒸しすぎ注意)
- ⑩ 蒸し上がったたら、火から下ろし手早くうちわであおぐ。

### 材料

#### ●煎茶酒まんじゅう(12個分)

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小1/2強
深蒸し茶	8g
大和芋(皮をむく)	30g
上白糖	80g
酒粕(板状)	30g
日本酒	25cc

#### ●粉茶酒まんじゅう(12個分)

粉末緑茶	6g
他の材料分量は煎茶酒まんじゅうと同様にして準備	
小豆こしあん	350g
手粉(薄力粉)	適宜
深蒸し茶(飾り用)	適量
クッキングシート(3cm四方)	24枚