



か きん お茶で勝て金!! ボリュームからあげ

鶏肉と切干大根をお茶に漬け込みふんわりジューシー。お肉と野菜もバランスよく食べて、目指せ金メダル!



材料(4人分)

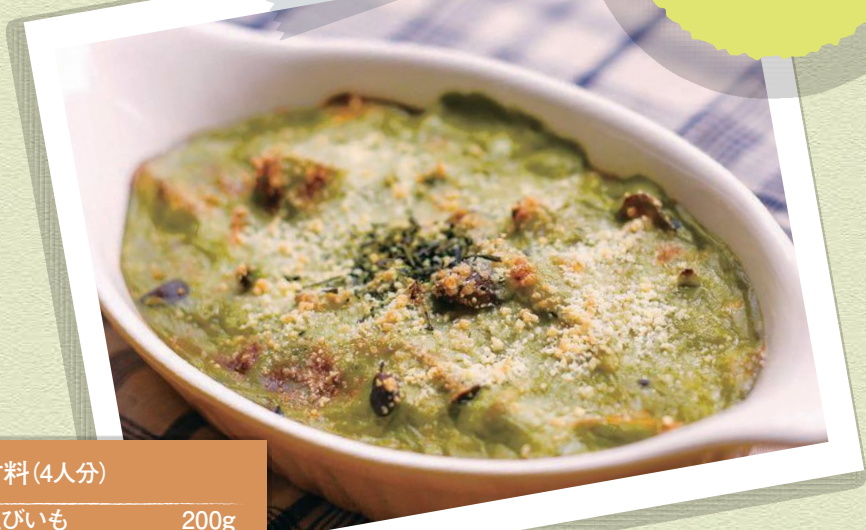
鶏むね肉	1枚
切り干し大根	40g
玉ねぎ	80g
人参	40g
椎茸	40g
れんこん	80g
お茶	湯 100ml
	茶葉 10g
小麦粉	大3
片栗粉	大3
塩	小1
茶葉	2g
塩こしょう	少々
A	茶葉 2g
	マヨネーズ 20g

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。

えびいも茶ラタン

白とオレンジと緑の色合いが
とても綺麗なグラタンです



材料(4人分)

えびいも	200g	
玉ねぎ	100g	
生鮭	100g	
	塩	少々
	こしょう	少々
しめじ	50g	
バター	20g	
小麦粉	大3	
牛乳	500ml	
コンソメ(顆粒)	小2	
塩	2つまみ	
粉チーズ	大2	
粉末緑茶	8g	
	水	大2
さやいんげん	10g	
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、水で溶いた粉末緑茶を加え、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。

●第一回かけがわ お茶レシピグランプリ/学生の部優秀賞作品

おから緑茶ケーキ!!

おからを使って、
カロリー控えめなのに
栄養たっぷりの
ヘルシーケーキ



材料(18cmパウンド型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 (なくてもよい)	
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 型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。

●第一回かけがわ お茶レシピグランプリ／一般の部最優秀賞作品

おちゃめなまつたりケーキ

簡単ミキサーで、
里芋がしっとりケーキに
大変身!



材料(4人分)

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

作り方

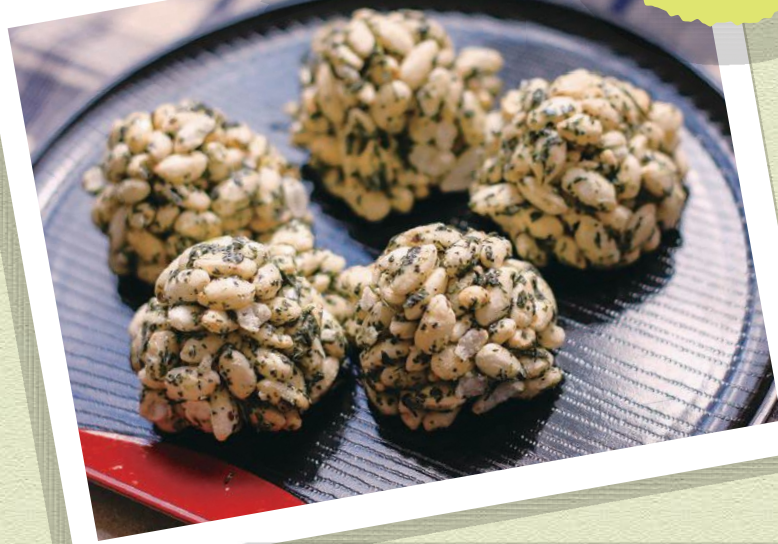
- ① 里芋は皮をむき、1/4から1/6に切って茹でる。
 - ② ミキサーに①とAを入れて、全体がどろりと混ざったら型に流す。
 - ③ 170度のオーブンで45分から50分焼く。(串を刺して何もつかなければ良い。)
- ※1日おいてからの方が美味しい。好みで粉末緑茶をかける。

●第一回かけがわ お茶レシピグランプリ／一般の部優秀賞作品



おちゃん(お茶山)

お茶とホワイトチョコレートが
ベストマッチ!サクサク食感が
やみつきになります。



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

作り方

- ① 好みの形の型(製氷皿等)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。

※カカオバターはホワイトチョコレートで代用できます。

※ライスクリスピーは砕いたコーンフレークやポン菓子(米はぜ)等で代用できます。(写真はポン菓子を使用)



おっ!茶まん



肉まんに茶殻を入れる
新発想!鮮やかな緑と
お茶の葉の形が目を惹く
ヘルシー肉まんです

材料(4人分)

〈皮生地〉

粉末緑茶	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1・1/2
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
醤油	大1と1/2
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1/2

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 粉末緑茶・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30分発酵させる。(2倍位に膨らむ)

〈具〉

- ⑤ お茶を淹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葉っぱの形になるように包む。
- 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

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。



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1/2
片栗粉	大3
鶏挽き肉	200g
生のり	5g
粉末緑茶	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

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。ごぼうはさがぎにする。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のだんごを入れて煮る。
- ⑤ 最後にお茶(茶葉4gで入れたもの)100mlを入れて出来上がり。