

生茶葉のかき揚げ



材料 (4人分)

生茶葉	一掴み
野菜水煮(市販汁物用)	1袋
片栗粉	大さじ1
顆粒だし	少々

天ぷら用生地

小麦粉 or 天ぷら粉	大さじ4
マヨネーズ	大さじ1
冷水	1/2カップ
揚げ油	適量

作り方

1. 茶葉は軽く洗う。汁物用野菜は、茶葉と大きさを揃えるために刻む。 ※図①
2. 1に少量の片栗粉と顆粒だしを加え、軽くまぜる。 ※図②
3. 小麦粉、マヨネーズ、冷水水を混ぜて天ぷら粉を作る。 ※図③
4. フライパンに油を2~3cmくらい入れ、170~180度くらいにする。(フライパンは温度が高くなりやすいので火の強さ駐意)
5. 分量は軽くお玉1杯分程度。形が崩れないように今回は、小さなザルを使用した。片面約30秒、裏返して両面1分~1分半くらい揚げる。(動かすと崩れやすいので、裏返すのはなるべく1回) ※図⑤

①



②



③



⑤



コツ・ポイント

手軽に野菜の揚げ物をしたかったので、既に下茹で済みの汁物用の野菜の水煮を使い茶葉にのみ火が通れば出来上がるようにした。かき揚げ材料が油の中で散らないように小さなザルを使い手際よく出来ました。

お茶から no おにぎり



材料 (2~3人分)

米 2合
茶殻 (ちゃがら) 7g程度

炊飯調味

水 2カップ
うすくち醤油 小さじ少々
(こいくち醤油でもよい)
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
顆粒和風だし 4g

茶殻調味

酒 大さじ2
塩 小さじ1

作り方

1. 洗ったお米に炊飯用調味料を注ぎ、30分ほどおく。
2. 使用後の茶葉をフライパンにて水気を飛ばす。茶殻用の調味料を加えて混ぜ、弱火で水気が無くなるまで味をなじませる。
※図②
3. ご飯が炊き上がったら、味がなじんだ茶殻を混ぜ合わせる。※図③
4. おにぎりをにぎる。

②



水分が無くなった状態↓



③



コツ・ポイント

茶殻をフライパンにて炒ることになりますが、強火にすると直ぐに焦げてしまうので火は弱火にすること。茶殻の塩味がしっかり付いているので美味しく頂けます。

このレシピの生い立ち

簡易製茶を体験し、お茶の成立ちがわかると、一度の使用でゴミとなってしまふのが残念に思い有効利用を考えました。