



「緑茶」を使用したメニューを紹介

皆さんが1年中飲んでいる緑茶。茶葉は季節によって味が異なることを知っていますか？中でも4～5月に摘まれる新茶は苦みや渋みが少なく旨みや甘みが多く含まれています。また、旨みであるテアニンと呼ばれる成分はリラックス作用や血圧降下にも作用し、ストレス軽減や質の良い睡眠に繋がると言われています。今回は緑茶が苦手な方でも食べやすく、風味を感じるアレンジレシピを紹介します。

茶葉炒飯

1人分

エネルギー 738kcal

塩分 1.2g



■材料(2人分)

ご飯……………1合分 酒……………大さじ1
 緑茶(茶葉)…10g(2パック分) 塩こしょう……………少々
 ウィンナー…100g(6～7本) 顆粒だし……………小さじ1/2
 玉ねぎ…50g(小サイズ1/2) バター……………10g
 卵……………2個 醤油……………大さじ1
 サラダ油……………適量 あさつき(細ネギ)……………適量

■作り方

- 炊いたご飯と緑茶(茶葉)をよく混ぜる。
- ウィンナーは輪切り、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- 熱したフライパンにサラダ油をひき、溶き卵をかき混ぜながら加熱し、一度取り出す。
- 同じフライパンに再度油をひき、ウィンナーを炒め、火が通ったら玉ねぎを弱火で透き通る程度まで炒める。
- 強火にし、酒、塩こしょう、顆粒だしを加え、よく混ぜ合わせながら炒める。
- 卵、ご飯の順に加え、具材がご飯になじむよう混ぜながら加熱する。
- バター(溶かしておく)と混ぜやすい、醤油を加え、塩こしょうで味を整える。
- 器に盛り、あさつきを盛って完成。



緑茶のさっぱり煮豚

1人分

エネルギー 831kcal

塩分 1.8g



■材料(2人分)

豚バラブロック……………200g
 緑茶……………30g(6パック分)
 水……………400cc
 砂糖……………150g
 酒……………150g
 塩……………0.5g
 貝割れ大根……………10g
 サラダ油……………適量

〈タレ〉

砂糖……………10g
 みりん……………10g
 醤油……………20g

■作り方

- 貝割れ大根は洗って根元を落とす。
- フライパンにサラダ油をひき、豚肉の表面の色が変わるまで焼く。鍋に水、緑茶パックを入れ5分程度煮出し、緑茶パックを取り出す。
- 3.の鍋に砂糖、酒、塩を加えてひと煮立ちさせた後、2.の豚肉を入れて落とし蓋をし、30分程度煮込む。
- 別の鍋で砂糖、みりん、醤油、を加熱しながらタレを作る。
- 豚肉を食べやすい大きさに切り、タレをかけ、貝割れ大根を盛って完成。

