

## 簡単！お茶レシピ お茶の緑色が斬新な「エビとお茶のアヒージョ」



アヒージョとは、エビやキノコ類などの食材を、オリーブオイルとニンニクで煮込んで作る、スペインの代表的な料理のことです。

作り方は簡単で、材料を切ってオリーブオイルで煮込むだけ。この煮込むときに粉末緑茶を入れることで、オリーブオイルがお茶の緑色に染まった、見た目にも斬新な、お茶のアヒージョが作れます。

### ●材料

エビ	5尾（50g）
エリンギ	小1個
シメジ	適量（エリンギと同量）
ニンニク	一片
オリーブオイル	大さじ3くらい
粉末緑茶	小さじ2分の1
塩	小さじ4分の1

●作り方 ※ホームページでは画像付きでご紹介しています。「いいお茶」と検索してみてください。

1. ニンニクは薄くスライスし、エリンギは一口サイズに切り、シメジは適量をほぐします。エビは殻をむき、背ワタを取り除き洗っておきます。
2. 小さめのフライパンにオリーブオイルとスライスしたニンニクを入れ弱火に掛けます。
3. ニンニクの色が変わってきたらエビを入れ、両面に火を通します。
4. エビの色が変わってある程度火が通ったら、エリンギ、シメジを入れ、次に塩と粉末緑茶を入れます。
5. 全体をよくかき混ぜて、エリンギとシメジに火が通るまでグツグツと煮込みます。
6. エリンギとシメジに火が通ったらお皿に移して、お茶アヒージョの出来上がりです。

そのまま食べても、バケットに乗せて食べても、どちらでも美味しくいただけます。また、緑色が鮮やかなオリーブオイルを、バケットに浸み込ませて食べても美味しいです。

材料は、鶏胸肉やパプリカ、シメジなど、自宅にあるものをいろいろ使っても美味しいですよ。オリーブオイルがお茶の緑色に染まった、見た目も斬新でお茶の味が利いた、粉末緑茶を入れて作るお茶のアヒージョ、簡単に作れて美味しいので、ぜひ作って食べてみてくださいね。