

茶殻で作る簡単レシピ 「お茶と桜エビとジャコの佃煮&茶飯」



● 材料

・お茶と桜エビとジャコの佃煮

茶殻	50g (茶葉で10g)
干し桜エビ (干しエビ)	5g
ちりめんジャコ	10g
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2分の1
白ゴマ	適量

・茶飯

米	1合
お茶 (お米1合分)	カップ1と4分の1
顆粒ダシ	小さじ2分の1
塩	小さじ4分の1

お茶を淹れた後の茶殻と干しエビ、ちりめんジャコを使って、美味しい佃煮が簡単に作れます。また、お茶でご飯を炊いた茶飯も同時に作れば、お茶尽くしの完成。さらには茶飯の上に佃煮をのせ、お茶を掛ければ美味しいお茶漬けも楽しめます。お試しください。

● 作り方 ※ホームページでもご覧いただけます。

<下準備> 茶葉10gでお茶を淹れ冷ましておきます。茶殻は50g (5倍)になります。

・お茶と桜エビとジャコの佃煮

1. ボールにお茶を淹れたあとの茶殻、干し桜エビ、ちりめんジャコを入れ混ぜておきます。
2. フライパンに醤油、酒、みりん、砂糖を入れ中火にかけ、グツグツしてきたら茶殻、干し桜エビ、ちりめんジャコを入れ、かき混ぜながら炒めます。
3. 中火でかき混ぜながら炒めると水分が無くなってきます。完全に水分が無くなったら火を止め、白ゴマをかけてかき混ぜ、器に盛ったら佃煮の完成です。

・茶飯

1. お米は研いで1時間ほど浸水させてからザルに上げて水切りしておきます。
2. お米を釜に入れ、お茶 (炊飯器の指定の分量) と顆粒ダシ、塩を入れて炊いていきます。
3. 炊いたら15分ほど蒸らしかき混ぜて、お茶碗によそったら完成です。



お茶の佃煮は茶殻だけでも作れますが、干しエビとジャコを入れることで、より一層美味しさが引き立ちます。茶飯はお水の代わりにお茶を使い、ダシと塩を入れるだけでシンプルですが、非常に美味しく炊き上がります。また、茶飯にお茶の佃煮をのせてお茶を掛けて作るお茶漬けは絶品です。簡単に作れますので、ぜひ一度は作って食べてみてください。