

# 粉末緑茶で簡単レシピ「土鍋で作る美味しい茶飯とお茶漬け」



## ●材料

### ・茶飯

白米	1合
粉末緑茶	小さじ4分の1
顆粒ダシ	小さじ4分の1
塩	少々(小さじ8分の1)
水	お米と同量~1.2倍程度

### ・茶飯のお茶漬け

茶飯	お茶碗1杯
粉末緑茶	小さじ4分の1程度
チリメン干し	適量(好きなだけ)
胡麻	適量(好きなだけ)

ご飯を炊くときに粉末緑茶とダシを一緒に入れると、とっても美味しい茶飯を炊くことができます。茶飯は炊いているときのお茶の香りもGOOD!お好きな具材を乗せてお茶漬けにしても美味しいですよ。簡単ですのでぜひ作ってみてください。

●作り方 ※ホームページでも画像付きでご覧いただけます。「いいお茶」と検索してみてください。

### ・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. お米を土鍋に入れ、水と粉末緑茶、顆粒ダシ、塩を入れて強火~中火に掛けます。
3. 沸騰したら弱火にし、ふたをして10分間グツグツ炊いていきます。
4. 10分たったら火を止めて15分ほど蒸らします。
5. ふたを開けて炊けたご飯を切るように混ぜ、お茶碗によそったら茶飯の完成です。

### ・茶飯のお茶漬け

1. 茶飯をお茶碗によそって、その上にチリメン干しと粉末緑茶、胡麻を掛けます。
2. 熱々のお湯を掛けてかき混ぜたら、美味しいお茶漬けの完成です。

チリメン干しではなく、梅干し、海苔などの食材でも美味しくお召し上がりいただけます。



今回は土鍋で炊いてみましたが、炊飯器でも同じように美味しい茶飯が作れます。いつものご飯を炊くときに、粉末緑茶とダシを入れるだけで簡単に作れるので、ぜひ作って食べてみてください。香りもいいし美味しいですよ。

