

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！
静岡県浜松市の「お茶」レシピ
(初回放送：2018年6月9日)

1 軒目「飲むだけじゃない！みるい春野茶を召し上がれ」

料理①：煎茶

材料 お茶、お湯（全て適量）

作り方 ①急須にぬるめのお湯を茶葉が浸るくらい少量注ぎ、1～2分待って甘みを抽出する。
② ①にお湯を注ぎ、湯呑みに入れる。



料理②：新芽の天ぷら

材料 お茶の葉、天ぷら粉、水、氷、サラダ油（すべて適量）、つけ塩（適量）

作り方 ①水と氷を入れたボールに、天ぷら粉を溶いて衣を作る。
② ①にお茶の葉っぱを入れて、揚げる（お好みで塩をつけて食べる）。



2 軒目「元プロボクサー農家の簡単おいしい茶工場ごはん！」

料理①：茶殻のつくだ煮

材料 茶殻（40g）、干しいたけ（20g）、しょうが（10g）、しいたけの戻し汁（100ml）、しょうゆ・砂糖（各大さじ3）

- 作り方** ①干しいたけは水で戻しておく。
② ①としょうがをみじん切りにする。
③鍋に全ての材料、しいたけの戻し汁を入れ、中火で汁気が少なくなるまで煮詰めれば完成。



料理②：茶飯おにぎり

材料 煎茶（10g）、米（3合）、塩（小さじ1強）

- 作り方** ①米をといて、通常の水を入れる。
②煎茶をミルで粗くひき、塩と一緒に①に入れて炊けば完成。



料理③：茶殻のポタージュ

材料 茶殻（40g）、じゃがいも（100g）、たまねぎ（40g）、オリーブオイル（大さじ1）、豆乳（350cc）、重曹（少々）、粉チーズ（適量）、水（適量）、砂糖（1つまみ）、塩こしょう（適量）

- 作り方** ①たまねぎを薄切りに、じゃがいもを薄いいちょう切りにする。
②オリーブオイルを入れてたまねぎを炒め、透き通ってきたらじゃがいもを入れて炒める。
③ ②にひたるくらいに水を入れ、じゃがいもに火が通ったら、茶殻、豆乳、重曹、粉チーズ、砂糖を入れて温める。
④ ③をミキサーに20秒ほどかけ、鍋に戻して塩こしょうで味を調えれば完成。



3 軒目「京大夫婦が考案！○○○○茶漬け膳」

料理①：ウーロン茶

材料 ウーロン茶、お湯（すべて適量）

作り方 ①たっぷりの茶葉に熱湯を注いで、2分待つ。

料理②：ウーロン茶漬け

材料 ウーロン茶、ご飯（各適量）、お茶の葉（お好みで）

作り方 ①温かいご飯にウーロン茶をかける（盛りつけの際、お好みでお茶の葉を入れる）。

料理③：いのししの肉だんご

材料 ウーロン茶（8g）、いのしし肉のミンチ（200g）、水切りした豆腐（150g）、たまねぎ（1個）、卵（1個）、片栗粉（20g）、パン粉（20g）、なたね油（適量）、塩・しょうゆ（すべて小さじ1）

- 作り方** ①たまねぎをみじん切りにして、なたね油で炒める。
②ボールで、ウーロン茶以外の全ての材料と①を混ぜ合わせる。
③ウーロン茶をすり鉢ですり潰して②に混ぜ、肉だねを作る。
④丸く成形して、ひたるくらいのなたね油で揚げ焼きにする。
(目安は、片面4分、引っくり返して4分)

料理④：ウーロン茶たまご

材料 ウーロン茶(10g)、お湯(500ml)、卵(5個)、しょうゆ(大さじ4)、砂糖(大さじ1)、五香粉(少々)

- 作り方** ①ゆで卵を作って、スプーンなどで殻にひびを入れる。
②かぶるくらいのウーロン茶を鍋に入れ、そこに①を入れて1分半火にかける。
③②に全ての調味料を入れて、1時間火にかける。
④③を一晩おけば完成。

