



# もったいない！ 食品ロスを減らそう！



食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を  
東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、  
毎回連載します。今回は「茶葉」についてご紹介します。

## 茶葉の料理への利用

お茶は飲み物として広く一般に親しまれていますが、栄養素という観点からみると、茶葉に含まれる水溶性成分しか摂取できていません。そこで、茶葉を「ハーブ」として料理に利用してみましょう。茶葉そのものを食べることで栄養素を全て摂取し、香りを生かして食事を楽しむことができます。今回は、家庭で簡単にできるレシピをご紹介します。



## 茶葉を使ったレシピ

今回のレシピでは1度お茶を抽出した煎茶を利用しています。未使用の茶葉や複数回抽出した茶葉を利用することも可能ですが、香りの強さが変わるので量を加減してください。

### 茶葉の下準備

1. 出がらしの茶葉を広げます。
2. 弱火で煎り、さらに水分をとばします。
3. 包丁やミキサーで好みの大きさにします。
4. 保存は冷凍庫に入れましょう。  
※保存後は風味が損なわれるので、1ヶ月程度で使い切りましょう。



お茶とキノコのリゾット



お茶衣の唐揚

## レシピ1～お茶とキノコのリゾット～

材料 (4人分)	分量
米	320g
湯 (水も可)	1L程度
お吸い物の素	1人前分
玉ねぎ	1/2個
エリンギ	100g
油	大さじ2
茶葉	6g
粉チーズ	大さじ3
塩	適量

### 作り方

1. みじん切りにした玉ねぎと適宜カットしたエリンギを油で炒めます。
2. 火が通ったら米を炒め、適宜塩をふります。
3. 米に透明感が出たら、お吸い物の素と、ひたひたになる程度の湯を加えます。
4. 水量が少なくなったら、都度ひたひたまで湯を加え、弱火で15分ほど煮ます。
5. 茶葉を加えて、4と同様に湯を加えながら、米が丁度良い硬さになるまで煮ます。
6. 粉チーズを加え、足りなければ塩をふって味を調えたらできあがりです。

## レシピ2～お茶衣の唐揚～

材料	分量
鶏もも肉	2枚400g
塩	3g
旨味調味料	少々
酒	小さじ1
茶葉	8g
卵	1個
片栗粉	適量

### 作り方

1. 好みの大きさにカットした鶏もも肉に、塩・旨味調味料・酒・茶葉を加えて揉みこみます。
2. 卵を加え混ぜ、片栗粉を加えて衣を作ります。
3. 通常の唐揚げと同様に、180℃程度で3～4分揚げたらできあがりです。