



# 新茶 茶殻を使った ヒビ

## 【お手軽一品料理】

### 茶殻のおひたし



- ① 新茶を2~3回入れた後の茶殻を用意します。
- ② 茶殻に煎り胡麻とポン酢をかけてよくあえます。
- ③ お好みでおかかをふりかけてお召し上がり下さい。

#### 材料

新茶の茶殻	適量
煎り胡麻	少々
ポン酢	少々
おかか(お好みで)	少々

## 【ご飯のお供に、おつまみに】

### 茶殻の佃煮



- ① 新茶を2~3回入れた後の茶殻を用意します。
- ② フライパンに胡麻油をひき、茶殻、料理酒、みりん、おかか、水少々を入れて炒め煮にします。
- ③ 汁気を飛ばしてツヤを出し、七味唐辛子と白胡麻を加えて混ぜます。
- ④ 炊きたてのご飯にのせて、お召し上がり下さい。

#### 材料

新茶の茶殻	適量
胡麻油	少々
料理酒	少々
醤油	大さじ2杯
砂糖	大さじ1杯
みりん	少々
おかか(お好みで)	少々

## 【家族必見！】

### 茶殻のまぜご飯



- ① 新茶を2~3回入れた後の茶殻を用意します。
  - ② 合わせ調味料を作ります。(料理酒、醤油、塩、お好みでみりん又は砂糖)
  - ③ お米に調味料を入れ、水かお茶で水加減2合に調整し炊き上げます。
  - ④ 炊き上がったら、茶殻を軽く絞り混ぜ合わせます。
  - ⑤ お好みで煎りゴマをふりかけてお召し上がり下さい。
- 【ワンポイント】一枚出汁昆布を入れて炊くとより美味しくお召し上がり頂けます。

#### 材料

新茶の茶殻	約6g
お米	2合
料理酒	大さじ2杯
醤油	大さじ2杯
塩	少々
みりん(お好みで)	少々
砂糖(お好みで)	少々
煎りゴマ	少々

## 「お茶の葉ドレッシング」

茶葉をそのまま使った簡単サラダドレッシング

- お酢 大さじ4 ●茶葉 4g (茶殻ではありません)
- 砂糖 大さじ2 ●塩 小さじ半分
- コショウ 少々(お好み)

