



「茶いっぺ」鹿児島人のおもてなしの心

お茶

不発酵茶の代表である「緑茶」は、ビタミン系の栄養素を多く含みます。春から初夏にかけて出回る一番茶はうま味や香り成分に優れ、夏以降に摘み取られる葉にはカテキンがより多く含まれています。

●旬 4月中旬～5月上旬（一番茶）

●主な産地 松元地域

●保存方法

湿気・熱・光を防ぐ、気密性の高い容器で涼しい場所に保存。特に冷蔵庫に保存する場合は、においを吸収してしまうので密封しましょう。

目安
40分

茶葉ごと食べられる、もちもちご飯 茶葉入り炊き込みご飯

材料（4人分）

うるち米…………… 2カップ	生シイタケ…………… 40g
もち米…………… 1カップ	キノサヤ…………… 15g
水出し茶…………… 300cc(茶葉15g)	だし汁…………… 400cc
蒸し茶葉…………… 40g	酒…………… 大さじ1½
鶏もも肉…………… 80g	A 薄口しょうゆ 大さじ3
ゴボウ…………… 30g	塩…………… 小さじ1
ニンジン…………… 40g	

【作り方】

- 1 うるち米、もち米を混ぜて洗い、水気を切ってから水出し茶（右記参照）に漬けておく。
- 2 蒸し茶葉（右記参照）は軽く刻み、ゴボウはささがき、鶏肉・ニンジン・生シイタケは食べやすい大きさに切っておく。
- 3 キノサヤは沸騰した湯に塩（分量外）を入れサッとゆで、千切りにしておく。
- 4 炊飯器に①②とだし汁、Aを入れよくかき混ぜ、炊く。
- 5 炊き上がったごはんを器に盛り③を上に乗る。



【蒸し茶葉の作り方】

茶葉に水（大さじ2）をふり、ラップをかけて電子レンジで2分程度温め茶の葉を開かせる



【水出し茶の作り方】

300ccの水に15gの茶葉を入れ一晩漬けておく



口のなかでふんわり お茶の香りたつ、上品な一品

目安
20分

お茶出し温泉卵

【作り方】

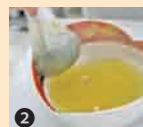
- 1 鍋に卵がつかるときの湯を沸かす。その中にお玉を使ってそっと卵を入れて蓋をし、そのまま15分間置いて温泉卵を作る（冬の寒い時期は、保温性のある容器に入れ長めにつける）。
- 2 三つ葉は軽くゆでて、結び三つ葉にする。
- 3 鍋にだし汁を入れて火にかけ、Aを加えて味をととのえる。
- 4 濃い目のお茶（下記参照）を準備し、③に混ぜたら火を止める。
- 5 器に温泉卵をそっと割り入れ、④を張り、②を飾る。

材料（4人分）

卵(温泉卵)…………… 4個
三つ葉…………… 10g
だし汁…………… 200cc
酒…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
A 薄口しょうゆ…………… 大さじ1½
砂糖…………… 小さじ2
塩…………… 少々
濃い目のお茶…………… 200cc(茶葉20g)

【濃い目のお茶の作り方】

- 1 200ccのお湯（80℃程度）に茶葉を入れよく蒸らす。
- 2 色・香りがしっかり出たら茶葉を取り出す。



食育MEMO

おいしいお茶の入れ方

①茶碗にお湯を8分目ほど入れて冷ます。
※1人分の湯量（上茶は70℃で60ml、並は90℃で90ml）

②お茶の葉を急須に入れます。
※5人で10g（家庭にある大さじ2杯分）

③①を急須に注いで60秒ほど（深むし茶は30秒）お茶が浸出するのを待ちます。

④お茶をつく分量は均等に、濃淡のないように回しつぎ、最後の一滴まで絞り切りましょう。
※おいしく味わえる温度は50～65℃位

2杯目はお湯を入れてから10秒ほど待ちます。

