

お茶レシピ 茶ぶ茶ぶ

今回は、超カンタンレシピです♪
粉末茶を加えた、“しゃぶしゃぶ”
名づけて『茶ぶ茶ぶ』

材料 (500cc見当参考量)

- 粉末緑茶スティック 1~2本
(写真の見本の鍋では5本使用)



普通のしゃぶしゃぶに、「スーパー緑黄色野菜」とも言える、お茶葉を丸ごと微粉末にした『粉末緑茶』を入れるだけ。

作り方

今回は、レシピという程のものでは・・・

- まずは、普通に出汁をとります。(写真1)
- 粉末緑茶をお好みの量だけ、出汁に溶きます。(トップ写真)

・・・以上!

【ポイント!】

レシピという程のものではないですが… ワンポイント!!
しゃぶしゃぶだけでなく、鍋に使っても“◎”!
何が違うかと言うと、肉・魚類をタップリ入れても、普通にしゃぶしゃぶや鍋にするより、ともかくサッパリするんです。
家庭では海鮮系などに冷凍の魚介類を解凍して使うことも多いと思いますが、特有の臭みが気になる方も多いかと。
そんな臭みが、全くしないんです。

かといって、お茶の香りもしないんですが・・・
つまり?

素材の味や香りを活かす、『裏方』として働いてくれているって事なんですネ♪

しかも、粉末緑茶は「茶葉の栄養を丸ごと」とれるので、野菜不足の方や、野菜嫌いのお子さんにも、とてもオススメなんです!!

鍋なら汁まで飲み干して、締めは定番の“雑炊”!

お年寄りにもサッパリの、栄養満点の雑炊になりますよ♪

鍋に入れるのが不安でしたら、取り分けた「小鉢」なんか振りかけて、まずはお試ください。

最後の写真は、「鍋」にしてしまったものです。

・・・ 写真的には、赤系の素材なんかも欲しかったですね。

【参考】お茶の栄養成分については下記ホームページに詳しく紹介されています。

全国茶生産団体連合会・全国茶主産府県農協連連絡協議会
<http://www.zennoh.or.jp/bu/nousan/tea/index.htm>



写真1



写真2



写真3