

料理で脳のアンチエイジング

VOLUME-1 Green tea 【緑茶】

緑茶の消臭効果を利用したゆで汁で、魚介の旨みだけを引き出すアイデア！
使用済みの茶殻を最後にトッピングするだけで、普段と違うアクセントをお料理に。

緑茶のおいしい料理法。

いか団子の緑茶ソースかけ

材料（2人分）

◎いか	150g	◎卵白	1/2 個
◎えび	4 尾	◎水	800cc
◎かぼちゃ	40g	◎サラダ油	適量
◎さつまいも	40g	*緑茶ソース	
◎粉茶	8g	◎塩こうじ	大さじ 1
◎片栗粉	大さじ 1	◎酢	大さじ 1/2
◎塩	小さじ 1/2	◎砂糖	大さじ 1/2

つくりかた

- ①いかは皮をむき、ざっくり切り、フードプロセッサーに入れ、攪拌（かくはん）する。
 - ②①の中に、片栗粉と塩、卵白を加え、さらに攪拌する。
 - ③お茶パックに粉茶8gを入れる。
 - ④鍋に水800ccを沸騰させ火を止め、③を入れ抽出させる。
 - ⑤2分ほど待ち、鍋からお茶パックを取り出し、別にする。
 - ⑥②の中に、⑤のお茶パックの中にある粉茶の茶殻小さじ1くらいうれ、ざっくりと混ぜ合わせる。
 - ⑦④の鍋の湯を再び沸騰させる。⑥を大さじ1杯分づつ団子状にし、その沸騰させた鍋に落とし入れ、団子に火が通ったらひき上げる。
 - ⑧⑨の中で、処理したえび4尾をさっとゆで上げる。
 - ⑨かぼちゃは、巾1cm程度の薄切りにする。さつまいもも巾1cm程度の半月切りにする。
 - ⑩⑨の野菜をサラダ油で揚げる。
 - ⑪器に、いか団子とえび、素揚げした野菜を盛りつけ、緑茶ソースをかける。
- *緑茶ソースのつくりかた
- 塩こうじと上記④で使用した粉茶の茶殻適量を酢、砂糖とともに混ぜ合わせる。

きのこの緑茶バターソテー

材料（2人分）

◎しめじ	40g	◎バター	12g
◎えのき	40g	◎塩	小さじ 1/2
◎エリンギ	40g		
◎水出し煎茶をつくったときの茶殻	大さじ 1		



つくりかた

- ①しめじは石づきを切り落とし、えのきは根の色が変わった部分を切り落とし、それぞれ手でほぐす。エリンギは石づきを切り落として半分に切り、縦に薄切りにする。
- ②フライパンにバターを落として火にかけ、①をソテーする。
- ③②を塩で味付けし、器に盛り付ける。
- ④水出し煎茶をくるときに使用した茶殻を大さじ1程度、③の上に飾る。



*水出し煎茶のつくりかた

- ①水2ℓに煎茶20gを入れる。
- ②冷蔵庫で、2時間程度浸出させる。
- ③別の容器に、漏斗（ろうと）と茶こしを使用してお茶をこす。
- ④冷蔵庫で保管する。



グループ名：

氏名：