

飲むだけじゃない！ひと手間で「おうちがカフェ」に

どれも簡単に作れるシンプルなお提案です。
色々アレンジしてお茶と一緒に楽しんでくださいね。

おうちカフェ
しましょ！

🍃 番茶ゼリー (番茶 270円 (100g) を使用)

カテキンたっぷりの番茶をゼリーにしました。苦みが苦手な方でも食べやすいですよ。ジャムや生クリームを添えると苦味が抑えられ、新しい味わい。お茶の味わいをいかすならそのまま。



鍋に350mlの水を入れ沸騰させる。

番茶大さじ1 (5g) を入れ、蓋をして90秒蒸らす。

茶こしで濾す。(何度かに分けて濾す)

濾した液体にゼラチン1本 (5g) を入れて溶かす。

更に三温糖大さじ5をいれて溶かし粗熱をとる。

器に入れて冷やし固める。(写真はゆずジャム添え)

🍃 煎茶ゼリー (煎茶つるがしま (1080円) 峰ほまれ (1296円) (各100g)

水出しでカフェインの苦みをおさえた優しい味。

水出しをすることで緑の色が退色しにくくなります。練乳を少しかけて混ぜながら食べても楽しい。水出し後のお茶はお湯を差してお茶として飲めます。器を替えたりデコレーションをしたりするといろいろなシーンに使いそう。



1. 鍋に水500ml、大さじ4、ゼラチン1本 (5g) を入れ火にかけ溶かす。溶けたら常温位まで冷ましておく。

2. 急須に**煎茶**小さじ3と水200mlを入れて5分置いて、お茶を淹れる。同じところに水150mlを入れて5分置いて、先ほどのお茶 (液体) に足す。(おおよそ300ml位になっている。お茶は1度に淹れず急須を3、4回返すとよい)

3. 1、2、を合わせてよく混ぜ、器に入れて冷やす。

🍃 ティーパンチ (紅茶スパークリング (瓶1本270円) を使用)

紅茶の炭酸飲料とフルーツをマリアージュしたら、華やかでおしゃれな飲み物に、、お好きな果物をいくつかチョイスしましょう。1本で約3杯分できました。気温がこれからにおすすめです。



お好みのフルーツを一口大に切る (今回は、リンゴ、オレンジ、いちご、キウイ (ゴールデン、グリーン) を使用)

フルーツを器に入れて、**紅茶スパークリング**を静かに注ぐ
少しおいて味がなじんだら出来上がり

🍃 **ワッフル** (抹茶 1個 162円を使用)

トースター等で軽く温めると、外はカリッ、中はモチッ！もちろんそのままでも美味しいのですが、バターやはちみつを添えて朝食にしたり、アイスクリームを添えてちょっとリッチなおやつにしたり。ほうじ茶でもお試してください。



🍃 **白玉くずもちあんみつ** (抹茶葛もち 1個 162円を使用)

白玉にあんこの代わりに抹茶くずもちを加え、黒蜜をかけます。くずもちはよく冷やしておくとおいしい。アイス加えたりリッチなデザートに！ガラスのコーヒーカップに盛り付けてみました。



抹茶葛もちは冷やしておく。

白玉を作る。半分に抹茶を少し入れて、白と緑に。

くずもちは4つ位にカット

器に白玉を入れ、くずもちを乗せる

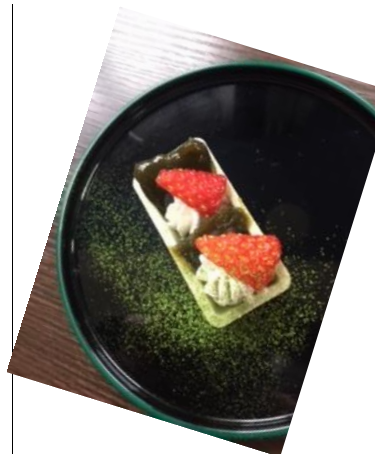
アイスや、生クリーム、フルーツなどを飾る。

市販の黒蜜などをかけて召し上がれ

🍃 **洋風 MATCHA 最中** (狭山茶ぱりぱり最中 1個 173円を使用)

クリームどら焼き、いちご大福といった和洋折衷な和菓子がありますね。食べる時に餡を挟む皮と餡が別々な方式になっているのを活かして、ちょっと遊び心を出してみました。

はさんでも、オープンで食べても、



添付されている**茶餡**は、冷蔵庫で冷やしておく。

冷えたら4つに切る

皮に、餡、生クリーム(クリームチーズ) 苺(などフルーツ)をのせる。最後に抹茶をかけても。

🍃 **ブルドネージュのティラミス風クリーム** (ブルドネージュ抹茶5個入り 432円)
ブルドネージュを抹茶液に浸して、マスカルポーネチーズと交互に重ねるだけ。簡単でおしゃれなデザートが出来上がり。ブルドネージュがお茶感たっぷりなので、マスカルポーネチーズには抹茶を入れずシンプルに仕上げてみました。



- 1、**ブルドネージュ**は、ざっくり砕き、抹茶液 (抹茶小さじ1に100ml程度) をかけて全体にしっとりするまで置いておく (余分な液体は捨てる)
 - 2、マスカルポーネにはちみつ大さじ2を加えて混ぜる
- 1, 2を交互に器に入れる
冷蔵庫でよく冷やす
食べる直前に抹茶 (パウダー) を振りかける

🍃 **玄米茶の炊き込みごはん** (玄米茶 324円 (100g入り) を使用)

炊く前にお茶を加えるだけの簡単炊き込みご飯。玄米が入っているので炊いているときの香ばしい香りはたまりません。カテキンも食物繊維もまとめて摂れちゃいます。味付けに昆布茶を使うと簡単でうま味も増します。ちりめんじゃこや油揚げなど一緒に入れてもおいしいです。長く置くと茶色くなるので炊きたてをどうぞ。

苦味が苦手な方は、味付けにしょうゆを足したり、すりごまをかけると食べやすくなります。



- お米2合は、普通に水加減をしておき、吸水させます
炊く直前に、お酒 大さじ1、**玄米茶** 大さじ2
昆布茶小さじ2, 5 (12g) を入れます。
軽くかき混ぜて炊きます
炊けたらよく混ぜて、温かいうちに召し上がれ!
おにぎりにしても美味しいです。

🍃 **抹茶ペラペラうどんの煮込み** (狭山抹茶ペラペラうどん 1袋432円を使用)

野菜をゆでて、うどんを入れて、味をつければひと鍋でできます。野菜からの出汁、抹茶の旨味、うどんの塩味があるので味をみてからめんつゆなどで味を調整しましょう。土鍋でつくればそのまま食卓へ。ボリューム感たっぷりです。



- お鍋に水を入れて、野菜をいれて、火にかけます。(今回は、ニンジン、大根、ゴボウ、長ネギ、キノコ数種)
沸騰してきたら、**抹茶ペラペラうどん**を半分に折って入れて4分煮ます。(油揚げ、豚肉、かぼちゃ) も加えます。
(ゆで方は外袋の説明を参考にしてください)
めんつゆなどで味を調整します。
ゆでた小松菜など青物を加えて完成です

🍃茶節ドリンク（狭山煎茶 個包装 540円（20p入りテトラメッシュ）を使用）

鹿児島県の郷土料理の茶節。疲労回復や二日酔いに良いといわれています。

発酵食品の味噌、アミノ酸たっぷりの鰹節、そしてお茶、昔から健康にいいといわれるものの組み合わせ、悪いはずがありません！お茶は簡単に淹れられるティーバッグを使ってみました。今回は川越一番街にある「鰹節中市本店」さんの鰹節を使いました。血合い抜き、枯れ節だから臭みがなく上品。美味しい出汁が出ます。当店のテトラメッシュは、ティーバッグとは思えないバランスのとれた味わい。お椀でつくってインスタントお味噌汁にも。



器に味噌10g（小さじ1強位）と鰹節（今回は、『本枯れ節糸削り1袋2gを使用』をいれる

ティーバッグを入れ150mlのお湯を注ぐ

1分おいて、ティーバッグを引き上げる（3、4回上下させるとお茶の味が良く出る）

良くかき混ぜて出来上がり。

もちろん急須で淹れたお茶を注いでもOKです。

🍃お茶味噌（煎茶 峰ほまれ 1296円）高級煎茶がおすすめです。

フキノトウを使った露味噌を柔らかいお茶の葉でつくってみました。ほんのり苦味が癖になります。お茶づけに良し、おにぎりに良し。茶殻を利用できるなんて経済的！蒸しがやや浅く、柔らかい葉っぱが適しています。新茶がでたら、是非お試しください。



茶殻 飲み終わったもの1人分（乾2、3g 小さじ1位）

味噌 小さじ1・砂糖 小さじ1・みりん 小さじ1

全部をよく練り合わせ火をいれる。

海苔の佃煮位になったら出来上がり

味噌の塩分は違いがあるので分量は目安です。

☆各作り方の量は目安です。

2020年4月20日 （株）長峰園 川越札ノ辻店 A