

フワットお茶の香、川根風スプリングロール



カテキンやフラボノールなど、健康に役立つ成分が豊富なお茶。最近では、飲むだけでなく食べ物としても人気です。春のさわやかな香りと味わいが楽しめる煎茶(せんちゃ)入りお手軽料理を、川根茶業協同組合の女性部「サークル茶の葉」の皆さんに聞きました。

材料【4人分】

煎茶大さじ1から2杯、タマネギ半個、豚ひき肉150g、ギョーザの皮24枚、かたくり粉大さじ2杯、塩適量、コショウ少々、揚げ油適量

作り方 ■所要時間／約20分

- (1) 煎茶を茶葉が浸るくらいの水で戻し、搾る。
- (2) タマネギはみじん切りにして、かたくり粉をまぶす。
- (3) (2)に豚ひき肉、塩、コショウ、(1)を入れ、粘りが出るようによく混ぜる。
- (4) 親指大ずつスプーンでギョーザの皮に載せ、手前から巻いていく。
- (5) 油を170度に熱し、3から4分薄いキツネ色になるまで揚げる。

ポイント:揚げ具合はキツネ色を目安に、揚げ過ぎないように気をつけて。サクッとおいしくいただけます。

■1人分／エネルギー:313kcal タンパク質:11.3g 脂質:16.3g 塩分:0.8g

<おまけの一品「甘みとろけるミルクモチ」>

粉末茶を入れた鍋にかたくり粉、砂糖、牛乳を加え、とろみが出るまで混ぜながら中火にかける。弱火にして透き通るまで手早くかき混ぜた後、きな粉を広げたまな板などに平らに伸ばし、冷めたら切り分けてできあがり。

メモ／川根茶

南アルプスを源流とする大井川の上流地域は、昼夜の温度差が大きい上、大井川の川霧が茶葉を覆って日光から守るため、良質茶の生産に適した自然環境です。山間の茶畑で育つ川根茶は、香気に優れまろやかな味わいが特長。伝統技術と豊かな自然の恵みによって生まれる銘茶です。

