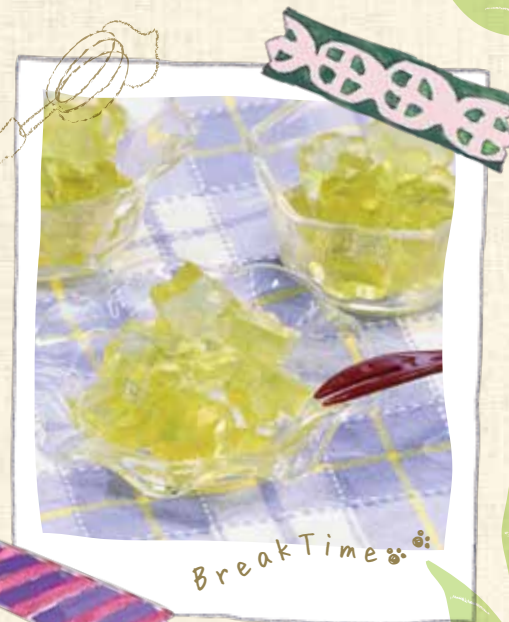


Yokkaichi kabuse-cha Recipe 2



四日市 かぶせ茶 レシピ②

Yokkaichi kabuse-cha Recipe 2



四日市市 商工農水部 農水振興課

〒510-8601 三重県四日市市諏訪町1番5号

TEL 059-354-8180 FAX 059-354-8307

HP <https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/index.html>

初版 平成31年3月発行

「かぶせ茶」とは？

「かぶせ茶」は、収穫前の2週間ほど、茶樹を黒いネット（寒冷紗）で覆った後、収穫するお茶です。黒いネットで覆い直射日光を遮ることで、渋み成分（カテキン）を抑え、うまみ・甘み成分（テアニン）の多い、高級茶「玉露」に近い、まろやかなお茶になります。四日市市は、「かぶせ茶」の全国有数の生産地です。



茶葉は栄養満点！

お茶を淹れた後、茶殻を捨ててしまうと、茶葉に含まれる栄養の約7割を捨てることになります。茶葉には水に溶けないビタミンA（カロテン）、ビタミンE、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。茶葉を使った料理は、それらの栄養素も摂取できるので、栄養価が高くなります。

もくじ

かぶせ茶レシピ

とうもろこしのお茶っこまぶし	2
ちくわの磯部揚げ風	3
かぶせ茶衣のから揚げ	4
茶あん蒸し	5
かぶせ茶おこわ	6
かぶせ茶餃子	7
ペペロン茶ーノ	9
かぶせ茶いもち	10
かぶせ茶クレープ	11
かぶせ茶ぬれおかき風	12
お茶あられ	13
かぶせ茶蒸しパン	14
かぶせ茶プリン	15
かぶせ茶水まんじゅう	16
かぶせ茶琥珀糖	17
かぶせ茶チョコフォンデュ	18
その他	19

かぶせ茶の美味しい淹れ方

レシピ提供、監修・調理、協力

※かぶせ茶・かぶせ茶粉末は、三重茶農業協同組合、じばさん三重、JAみえきた直売所「四季菜」などで販売しています。



食卓がパッと明るくなる色鮮やかな一品です。おやつにもどうぞ。

とうもろこしのお茶っこまぶし

材料(4人分)

とうもろこし	1本
揚げ油	適量
塩	小さじ1/2
かぶせ茶粉末	大さじ1

手順①



手順②



作り方(手順)

- ① とうもろこし1本を横にして3~4つに切る。
- ② さらに、縦にして実に沿って6つに切る。
- ③ 揚げ油を熱し、②のとうもろこしを入れる。
- ④ 実が反ってやや透き通ってきたら、油から取り出して油を切り、ボウルに入れておく。
- ⑤ 塩をフライパンに入れ、5分ほど弱火でかき混ぜながら熱する。
- ⑥ かぶせ茶粉末と⑤をよく混ぜ、揚げたとうもろこしに少しずつまぶし、全体にまぶせたら器に盛り付ける。

Onepoint!

油がはねるので注意!

Onepoint!

焼き塩にすることで、まろやかな味わいになります!



ちくわの磯部揚げ風

お好みでかぶせ茶塩 (P19参照) をつけて召し上がれ♪

材料 (4人分)

ちくわ (5本入り) 1袋
 かぶせ茶の茶葉 大さじ1
 ④小麦粉 大さじ1
 片栗粉 大さじ1
 水 大さじ3
 揚げ油 適量

作り方 (手順)

- ① ちくわを縦半分に切り、さらに横半分に切る。
- ② かぶせ茶の茶葉をビニール袋に入れ、手でもんで細かくしておく。
- ③ ボウルに、④を入れ、水を加えて混ぜる。
- ④ ③ にちくわを入れて衣をつける。
- ⑤ 170℃に熱した油で揚げ、きつね色になれば完成。

OnePoint!

揚げすぎると、お茶の葉が焦げてしまうので注意。

かぶせ茶衣のから揚げ

材料 (4人分)

鶏もも肉 1枚
 しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1
 ④にんにく (すりおろし) 小さじ1
 しょうが (すりおろし) 小さじ1
 かぶせ茶の茶葉 大さじ1
 ④小麦粉 大さじ1
 片栗粉 大さじ2
 揚げ油 適量

作り方 (手順)

- ① 鶏もも肉を一口大に切り分ける。
- ② ボウルに、①と④を入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で2時間漬けておく。
- ③ かぶせ茶の茶葉をビニール袋に入れ、手でもんで細かくしておく。
- ④ ③を混ぜ合わせ、②に入れて全体にまぶす。
- ⑤ 180℃に熱した油で揚げ、きつね色になれば完成。



手順③



茶あん蒸し

材料 (5個分)

ハマグリ	10個
かつお節	20g
しょうゆ	小さじ1
④砂糖	小さじ1/2
⑤塩	小さじ1/2
卵	3個
かぶせ茶の茶葉	15g
小麦粉	10g
塩	5g
揚げ油	適量
⑥砂糖	小さじ1
⑥塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2
枝豆	10さや
かまぼこ	1/4本

作り方(手順)

- 鍋に水 200cc とハマグリを入れて加熱し、ハマグリが口を開けたらすぐに取り上げる。殻から身ははずしておく。(ゆで汁は残しておく)
- 500cc のお湯にかつお節を入れてだしをとる。
- ①のゆで汁と②を合わせ、④を入れて冷まし、別のボウルで混ぜておいた卵を入れて卵液をつくる。卵液はざるでこす。
- 60℃のお湯でお茶を淹れる(約 150cc)。
- ④の茶葉の水分をキッチンペーパーで吸い取り、小麦粉と塩をまぶす。
- ⑤の茶葉を 180℃の油で揚げる。
- お茶に、⑥を入れて火にかけ、あんを作る。
- 茶碗に③の卵液をいれ、ゆでた枝豆を一緒に入れて蒸す。
- 蒸しあがったところに①でゆでたハマグリとかまぼこをのせて 1 分弱蒸す。
- 蒸し器から茶碗蒸しを取り出し、⑦のあんをかけて、⑥の茶葉のてんぷらをのせてできあがり。



かぶせ茶おこわ

材料 (2合分)

米	1合
もち米	1合
油あげ	1枚
人参	1/4本
しめじ	1パック
白だし	50cc
⑧めんつゆ	大さじ2
塩	ひとつまみ
水	280ml
かぶせ茶の茶殻	大さじ2

作り方(手順)

- 米ともち米は研いで、水気を切っておく。
- 油あげはお湯をかけて油抜きをして、細切りにする。
- 人参は皮をむき、細切りにする。
- しめじは石づきをとり、軽くほぐしておく。
- 炊飯器に①を入れ、⑧と水を順に入れて、混ぜる。
- ⑤の上に、油あげ・人参・しめじをのせて、炊飯する。
- 炊き上がったら、かぶせ茶の茶殻を入れて混ぜる。

簡単でやさしい味付け♪残ったものはおにぎりにしても美味しいですよ！

かぶせ茶餃子

材料 (50個分)

キャベツ	1/4個
(または白菜)	1/8個
牛豚合挽き肉	250g
塩	小さじ1/4
かぶせ茶の茶殻	大さじ4
④ チューブ入りニンニク	小さじ3
チューブ入りしょうが	小さじ1
粉末だし (中華)	大さじ1
餃子の皮	50枚

作り方(手順)

- 1 キャベツまたは白菜をみじん切りにする。
- 2 肉に①と④を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜるようにこねる。
- 3 ②を餃子の皮でつつむ。

<焼き餃子>

- 4 フライパンにごま油 (分量外) を入れ、餃子を並べる。
- 5 中火で焼き色が着いたら、水 (餃子の半分が隠れるくらい) を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- 6 水分がとんだら、お皿に盛りつけて完成。

<水餃子>

- 4 大きめの鍋に水をたっぷりを入れて火にかけ、沸騰させる。
- 5 沸騰したら、餃子を入れ、3分ほどゆでる。
- 6 餃子が浮いてきたらできあがり。



ひき肉の臭みを茶殻が
とってくれます。お好み
のタレにつけて召し上が
れ！かぶせ茶粉末を入れ
て、餃子の皮をつくって
もおいしいですよ♪





ペペロン茶ーノ

材料 (2人分)

パスタ…………… 200g
 塩…………… 大さじ1 (パスタをゆでる用)
 オリーブオイル…………… 30ml
 チューブ入りにんにく… 大さじ1/2程度
 鷹の爪…………… お好みで
 粉末だし (和風) …… 小さじ1/2
 かぶせ茶の茶殻…………… 大さじ2

作り方(手順)

- 鍋にお湯(2ℓ)を沸かし、塩を入れてパスタをゆでる。
- フライパンに、オリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、弱火で加熱し、にんにくの匂いが出てきたら火を止める。
- ②のフライパンに、①のゆで汁をおたま一杯分加え、粉末だしを入れて、ゆすりながら混ぜる。
- ゆであがったパスタを③に入れ、かぶせ茶の茶殻を加えて混ぜる。
- 汁が少なくなりとろみがついてきたら、完成。

お好きな野菜などを入れて作ってもOK!

Onepoint!

鷹の爪は辛いので、お好みで!

かぶせ茶いももち

材料 (12個分)

ジャがいも…………… 4個 (約400g)
 片栗粉…………… 90g
 かぶせ茶粉末…………… 大さじ2
 バター…………… 25g
 「しょうゆ …… 大さじ6
 ④砂糖 …… 大さじ4

お好みでかぶせ茶粉末をふりかけたり、かぶせ茶粉末を入れずに作り、「かぶせ茶塩」や「かぶせ茶砂糖」(P19参照)をつけて食べてもおいしいですよ!

作り方(手順)

- ジャがいもは皮をむき、鍋に水とジャがいもを入れてゆでる。
- ジャがいもが柔らかくなったら、ボウルに移し、マッシャーでよくつぶす。
- ②に片栗粉とかぶせ茶粉末を入れ、よく混ぜる。
- ③を12等分し、平たい丸の形に整える。
- フライパンを熱し、バターを溶かして、④を焼く。
- 両面に焼き色がついたら、一旦取り出す。
- ⑥のフライパンに④を入れ、タレをつくる。
- とろみが出てきたら、⑥をフライパンに戻し、タレにからませて完成。

Onepoint!

焦がさないように弱火で。



かぶせ茶クレープ

材料

薄力粉	150g
かぶせ茶粉末	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々
水出しかぶせ茶	200ml

クレープに巻く具材は自由！お好みの具材を巻いて召し上がれ♪

※水出しかぶせ茶の作り方は、P20参照。

作り方(手順)

- ① ボウルに④を入れ、よく混ぜる。
- ② ①に水出しかぶせ茶を少しずつ入れて、ダマができないように混ぜる。
- ③ 温めたフライパンに油(分量外)を薄くひき、②をおたま半分くらいすくい、円を描くように薄く伸ばしながら焼く。
- ④ 生地が焼けてきて、フライパンと生地の間がぱくっと空気が入ってきたら裏返し、20秒ほど焼けば完成。

One point!

生地を焦がさないように弱火で。



かぶせ茶ぬれおかき風

材料(2人分)

小麦粉	100g
水	100cc
塩	2g
かぶせ茶粉末	2g

シンプルな材料で作る素朴な味わいのお菓子です。砂糖醤油をつけると、また違った味わいになります。

作り方(手順)

- ① ボウルに小麦粉をふるって入れる。
- ② ①とは別のボウルに④を入れて、かき混ぜる。
- ③ ①のボウルに②を入れて、よくかき混ぜ、ラップをかけて1時間休ませる。
- ④ 温めたフライパンに油(分量外)をひき、③をスプーン1杯分すくい、薄く伸ばして両面を焼く。

お茶あられ

材料 (二升臼・塩味の場合)

もち米	2.7kg
かぶせ茶の茶葉	70g
砂糖	40g
塩	70g
ベーキングパウダー	大さじ1と1/2

Onepoint!

甘口にした場合は、砂糖240g、塩60g、ベーキングパウダー大さじ2に変更してください。

電子レンジで加熱すれば、ふっくらとした食感に、オーブンやトースターで焼くと、カリッとした食感になります。

作り方(手順)

- 1 もち米は、4～5日間水につけておく。
- 2 水につけておいたもち米を蒸す。
- 3 かぶせ茶の茶葉をビニール袋に入れ、手でもんで細かくしておく。
- 4 もち米が蒸しあがったらつく。
- 5 4の全体がまとまって10分くらいしたら、㊸を入れ、最後にベーキングパウダーを入れ、20分くらいつく。
- 6 5を容器に入れ、表面がしわにならないように伸ばし、そのまま乾かす。
- 7 2日くらいして、包丁で切れるような固さになったら、包丁で4つに切る。
- 8 次の日に、あられのサイズに小さく切る。
- 9 日光や風に当たらないところで、重ならないように広げ、約1ヶ月ほど乾燥する。
- 10 容器に入れて保存し、食べるときは、電子レンジまたはオーブンで加熱する。

<電子レンジの場合>

あられ50gを紙袋に入れ、途中で上下を返しながらか、600wで2分弱加熱する。

<オーブンの場合>

あられを重ならないように並べ、200℃で7分30秒加熱する。



手順⑩



かぶせ茶蒸しパン

材料 (4個分)

ホットケーキミックス	100g
水出しかぶせ茶	100cc
かぶせ茶の茶葉	適量 (仕上げ用)

※水出しかぶせ茶の作り方は、P20参照。

材料はふたつだけ！
簡単でおいしいお菓子のできあがり！

作り方(手順)

- 1 ボウルにホットケーキミックスと、水出しかぶせ茶を入れ、よく混ぜる。
- 2 1を耐熱容器の7分目くらいまで入れる。容器を10cmくらいの高さから2～3回落とし、空気を抜く。
- 3 2の上に細かく刻んだ茶葉を適量のせる。
- 4 蒸気の上った蒸し器に入れ、強火で10分ほど蒸し、竹串をさして生地が竹串につかなければ完成。

Onepoint!

量はお好みで調整してください。

かぶせ茶プリン

材料 (5個分)

かぶせ茶の茶葉	大さじ2
牛乳	250g
きび砂糖	20g
練乳	15g
生クリーム	125g
粉ゼラチン	7g
黒蜜	10g
餡	20g

作り方(手順)

- ① かぶせ茶の茶葉と牛乳を鍋に入れ、弱火で火にかける。
- ② 温まったらきび砂糖、練乳を入れ、ふつふつして茶葉がよくふくらむまでかき混ぜながら5分ほど煮出す。
- ③ 火を止めて生クリームを入れて混ぜる。粉ゼラチンも加えてよくかき混ぜながら溶かす。
- ④ ③を粉ふるいなどでこす。
- ⑤ ④をカップに注ぎ、粗熱がとれるまで冷ます。(分離・沈殿を防ぐため、途中カップをかき混ぜる。)
- ⑥ 冷蔵庫で1時間ほど冷やし、固まったら黒蜜、餡をトッピングしてできあがり。

OnePoint!

茶葉をスプーンでギュッと押し付けて茶葉のエキスをしっかりしぼりだすと良い。



手順④

OnePoint!

トッピングの量は好みで調整してください。



片栗粉で簡単に作れる水まんじゅうです。餡はつぶ餡でもこし餡でもお好みでどうぞ♪

かぶせ茶水まんじゅう

材料 (4個分)

片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
水出しかぶせ茶	200cc
餡	大さじ2

作り方(手順)

- ① 鍋に①を入れて、よく混ぜ合わせてから弱火にかける。
- ② 混ぜながら粘り気が出てきたら火を止め、ひとかたまりにまとまるまでねる。(ヘラが重く感じるくらい。)
- ③ 容器を水でぬらし、②の生地を容器の1/3くらい入れ、その上に4等分した餡をのせる。
- ④ ③の上に残りの②のをせ、粗熱がとれたらラップをかけて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 容器からお皿に取り出して完成。

OnePoint!

容器をぬらしておくと取り外しやすくなります。

※水出しかぶせ茶の作り方は、P20参照。



かぶせ茶チョコフォンデュ

材料

ホワイトチョコレート… 200g
牛乳…………… 100cc
かぶせ茶粉末…………… 5g

(以下、お好みで)

マシュマロ
カステラ
白玉だんご
フルーツ 等

かぶせ茶のほのかな
苦みとチョコレートの
甘さが絶妙♪

作り方(手順)

- 1 ホワイトチョコレートを細かく刻み、湯煎にかけて溶かし、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- 2 ①にかぶせ茶粉末を茶こしでふるいながら入れて混ぜる。
- 3 ②を粉ふるいなどでこす。
- 4 お好みのものを③にからめていただく。

かぶせ茶琥珀糖

こはくとう

材料

水出しかぶせ茶…………… 300ml
粉寒天…………… 4g
グラニュー糖…………… 300g

OnePoint!

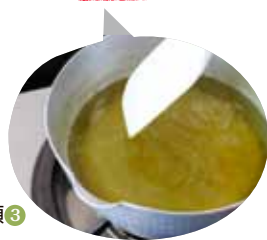
水出しかぶせ茶
は少し濃い目に
作る。

外はシャリシャリ、中
はプルプル! 優しい甘
さと食感が楽しめる
お菓子です。

※水出しかぶせ茶の作り方は、P20参照。

作り方(手順)

- 1 鍋に水出しかぶせ茶と粉寒天を入れ、よく混ぜ、中火にかけて寒天を溶かす。
- 2 寒天が溶けたら、一度火を止め、グラニュー糖を加える。
- 3 弱火で5分ほどかき混ぜながら煮詰める。(目安は、持ち上げた時に一部細い糸ができるくらい。)
- 4 はがれやすいようにラップを敷いたバット等に移し、半日ほどおいて固める。
- 5 固まったら、お好みの形に切り分け、クッキングシートに並べ、日光の当たらない風通しの良い場所で数日乾燥させる。



手順③





かぶせ茶砂糖

材料
かぶせ茶粉末と砂糖…… 1 : 1

白玉だんごや、
わらびもちに!



かぶせ茶塩

天ぷらや、
から揚げなどに!

材料
かぶせ茶粉末と塩…… 2 : 1



かぶせ茶マヨ

材料
かぶせ茶粉末とマヨネーズ
マヨネーズに色づく程度 (ふりかける程度)
にかぶせ茶粉末を混ぜる。

OnePoint!
かぶせ茶粉末を
入れすぎると苦くな
るので注意!

野菜スティック
などに!



かぶせ茶の茶殻を そのまま

材料
かぶせ茶の茶殻…… 適量
ポン酢 または ドレッシング …… 適量

茶殻にポン酢やお
好みのドレッシング
をかけるだけ!

かぶせ茶の美味しい淹れ方



① 急須にお湯を入れて冷ます。



④ 茶碗のお湯を急須に注ぎ、お
茶が出るまで2分ほど待つ。



② 小さめの茶碗に、急須のお湯を
人数分注いで冷ます。余ったお
湯は捨てる。(約60度が適温)



⑤ 濃さが均等になるように、茶
碗にまわしつぎし、最後の
一滴まで注ぎきる。



③ 急須に茶葉を大さじで軽く2
杯入れる。(3人分で約10g)

高い温度では、
渋みが強く、
低い温度では、
甘みが強くなるよ



ミニコラム④

水出しかぶせ茶



- ① かぶせ茶のティーバッグをアイスポットに入れ
る。水1ℓに対して茶葉約10gが目安です。氷と一
緒に入れてもいいでしょう。
- ② 10~15分たったらティーバッグを十分にしぼり、
取り出す。(濃いめにしぼるとおいしくなります。)
※冷蔵庫に入れて、風味の変わらないうちに早めに飲
みましょう。

レシピ提供



青葉会

以前は、男性が主で、女性が補佐をするという農業のかたちであったのを、対等の関係にするために、「茶農家の若嫁さん」としてグループを発足し、約45年間、勉強会や視察等の活動を行ってきました。これからは元気にお茶に関わり続け活動していきます。



四日市茶農家女子会

お茶の生産に携わる若手女子が集まってできた仲間です。普段は、日焼け防止のため、帽子・長袖・マスク・地下足袋で作業している農業女子ですが、イベントなどでは、お揃いのおしゃれエプロンで活動しています。四日市のお茶の魅力をどんどん発信していきます。



四日市地産地消 創作料理コンテスト実行委員会

私たちは、「四日市市制施行120周年記念事業企画委員会」の有志の集まりです。四日市の食材を使った、新しい「四日市のおいしい」をつくり、四日市の新たな魅力を市内外に発信するとともに、四日市の更なる活性化を目指し活動していきます。

監修・調理



三重県立四日市農芸高等学校 生活文化科 食物経営コース・ 製菓衛生コース 平成30年度卒業生

農業学科と家庭学科を併設する専門高校で、スペシャリストの育成とともに、心豊かな人間性の育成と地域社会に貢献する人材育成を目指しています。今回のレシピの監修・調理には、家庭学科の食物経営コースと製菓衛生コースの3年生40名が携わりました。

●四日市農芸高等学校のHP情報
[HP] <http://www.mie-c.ed.jp/ayokka/>

●生活文化科ブログ
[HP] <https://ameblo.jp/yonnouseibun/>



協力

三重茶農業協同組合 [HP] <http://www.suizawa.net/>

三重茶農業協同組合は、三重県いなべ市、菰野町、四日市市、鈴鹿市、亀山市、津市の茶を生産する農家が出資して作られた茶専門の農業協同組合です。前身である水沢茶農業協同組合は、全国に先駆けて昭和33年に開設され、組合員である製茶農家の生産した伊勢茶を全国に販売、斡旋しています。



ミニコラム②

萬古焼とかぶせ茶



四日市市は、全国的にも珍しい「焼き物」と「お茶」の両方の産地です。江戸時代から続く「四日市萬古焼」は、「三重の伝統工芸品」に指定されています。中でも、鉄分を多く含む土で作られる「紫泥急須」は、急須に含まれる鉄分がお茶の渋みを抑える効果があると言われています。「紫泥急須」で淹れた「かぶせ茶」は、うまみがさらに引き立った、より味わい深いお茶になります。

ミニコラム③

一市指定記念物(史跡) - 冠山茶の木原



冠山茶の木原は、水沢の楓深から宮妻峽へ通じる林道を1kmほど登った南斜面に広がっています。ふもとの内部川原まで茶の木が認められ、特に原木が密生している約100mが、昭和56年に市指定の史跡となりました。ここは水沢茶発祥の地であり、空海が中国唐から持ち帰った茶の木の種を、浄林寺(現一乗寺)の住職が入手し、山の坊冠山に播いたのが水沢茶の始まりと伝えられています。市の指定直後、地元水沢で地域ぐるみの「冠山茶の木原保存会」が結成され、水沢茶の歴史と伝統を守り、原木の保存・保護に当たっています。毎年、八十八夜には、「冠山茶の木原保存会」の主催により、水沢町の足見神社で冠山茶の木原の新茶の献茶祭が行われています。