



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消

「花ここち」と春野菜のあんかけご飯



花のような香りとすっきりとした飲み口が楽しめる香り緑茶「花ここち」は、特別な製法により香りを引き出した新感覚の緑茶です。この食材を、島田市「和座 こまつ」の渡邊 直樹さんに料理していただきました。



香り緑茶
「花ここち」
(通年)



③のポイント

ひと晩味を染み込ませてもよし

■材料【4人前】

- 花ここち(茶葉)／8g
 - 熱湯／800cc
 - たけのこ水煮(一口大に切っておく)／200g
 - わらび(ゆでてアク抜きしておく)／20g
 - 白飯／600g
 - 片栗粉(水で溶いておく)／15g
 - 卵(炒り玉子にしておく)／2個
- ①
- 醤油／小さじ1.5
 - みりん／大さじ8
 - 塩／小さじ0.5
- ②
- 水／100cc
 - 醤油／小さじ1.5
 - みりん／小さじ1.5
 - 砂糖／小さじ1.5
 - 酒／小さじ1

■栄養価【1人分】

エネルギー:363kcal たんぱく質:9.2g
脂質:3.3g 食塩相当量:1.1g
(栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

レシピ

■作り方【所要時間：約90分】

- ①「花ここち」を90℃の熱湯で淹れる
- ②①に①(A)を入れひと煮立ちさせる
- ③②300ccでたけのこを煮る。5分ほど煮たら鍋ごと氷水で冷やし、人肌まで冷めたところでわらびを入れる。1時間ほど味を染み込ませたら具を取り出す
- ④鍋に②と①の茶殻を入れ、水分が無くなるまで煮詰める
- ⑤白飯に④を軽く混ぜ合わせる
- ⑥残りの②を熱し水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑦器に⑤を盛り、たけのことわらびを乗せ、⑥のあんを掛け、炒り玉子を散らせば出来上がり!

彩りに生の茶葉や粉末茶を添えても◎

作り方動画
公開中!



YouTube

仕事人紹介



わたなべ なおき
渡邊 直樹さん

島田市出身。東京で修業後、平成2年に実家の「割烹 小松家」に戻り3代目として店を継ぐと、平成18年に創作和食の店「和座 こまつ」としてリニューアルオープン。斬新なメニュー作り挑戦する傍ら、島田市の特産品を生かした町づくりや地域活動も行っている。

和座 こまつ 島田市幸町17-4
☎0547(37)3681 ㊚0547(37)4013