



抹茶のカルボナーラ

材 料 (2人分)

スパゲッティ …………… 150g
にんにく …………… 1かけ
ベーコン (厚切り) ……… 80g
生クリーム …………… 200ml
卵…………… 1個
パルメザンチーズ …… 大さじ6
狭山茶 (緑茶パウダー) …大さじ1
狭山茶 (抹茶) ……… 大さじ1
オリーブオイル…………… 適量
塩、こしょう…………… 各適量
ミニトマト…………… 2個
イタリアンパセリ ……… 適量

// 審査員コメント //
見た目が色鮮やかで美しい。しっかりとお茶の苦みも感じられ、お茶の良さが活かされているレシピだと思います。

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくを弱火で炒める。
- ②大きな鍋に湯を沸かし、たっぷりの塩 (分量外) を入れ、スパゲッティをかためにゆでる。
- ③拍子木切りにしたベーコンを①に加え、中火で炒める。
- ④ゆで上がったスパゲッティを③のフライパンに入れ、生クリーム、泡立つ程度までよく混ぜた卵、パルメザンチーズ、狭山茶 (緑茶パウダー)、狭山茶 (抹茶)、塩、こしょうを加えて和える。
- ⑤器に盛り、細かく切ったミニトマト、イタリアンパセリを飾る。

「味と香りの」狭山茶

昔から日本人になじみの深いお茶。栽培地は全国各地に広がりますが、中でも狭山茶は「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」とうたわれるように、日本三大銘茶のひとつとして知られています。

お茶はもともと温暖な場所に生息する樹木なので、寒さが苦手。ほかのお茶の産地よりも冷涼な土地にある狭山茶産地は、品種改良を重ね、寒さに強く、厳しい気候条件のもとでも育つ肉厚の茶葉を育ててきました。冬の間は茶樹を十分に休ませることができると、甘く濃厚でコクのあるお茶になるのです。

また、狭山茶の魅力は、独特の加工法「狭山火入れ」によって生まれる力強い味わいと香ばしさにあります。「狭山火入

れ」とは、お茶の仕上げ段階で、長時間じっくりと丁寧に乾燥 (火入れ) することにより、香りを持続させ、まろやかな風味と喉ごしを向上させる技術です。

味と香りの狭山茶をぜひお楽しみください。



このレシピ集では、埼玉県主催の令和3年度狭山茶アレンジレシピコンテストの入賞作品を紹介しています。コンテストには、229作品が寄せられ、厳正な審査が行われました。

審査員／小宮山雄飛 (ミュージシャン) ヤミー (料理研究家) 道添明子 (料理研究家) 楠みどり (フードコーディネーター) (一社) 埼玉県茶業協会 狭山茶業振興協力会 埼玉県茶業青年団 埼玉県 (敬称略)



大葉みそ香る狭山茶葉にぎり 厚焼き卵添え

材 料 (2人分)

〈大葉みそ香る狭山茶葉にぎり〉
ご飯…………… 480g (1個120g)
狭山茶 (緑茶茶殻) …… 大さじ4
削り節…………… 大さじ2
みそ…………… 大さじ3
しょうが …………… 1かけ
大葉…………… 5枚
いりごま …………… 大さじ1
〈厚焼き卵〉
卵…………… 3個
砂糖…………… 大さじ2
狭山茶 (緑茶茶殻) …… 大さじ2

作り方

- 〈下準備〉
- ①狭山茶 (緑茶葉) でお茶を淹れる。
 - ②茶殻の水分を取り、包丁で細かく切る。
- 〈大葉みそ香る狭山茶葉にぎり〉
- ①ご飯に茶殻、削り節を混ぜる。4等分にしておにぎりを握る。
 - ②しょうが、大葉を粗みじん切りにしてみそと混ぜる。いりごまも加える。①の表面に塗る。
 - ③オーブントースターで2、3分焼く。
- 〈厚焼き卵〉
- ①卵に砂糖、細かく切った茶殻を入れて溶きほぐす。
 - ②卵焼き器で①を焼き、卵焼きを作る。
 - ③ひと口大に切り、おにぎりと一緒に盛り付ける。

// 審査員コメント //
茶殻を有効活用でき、急須で淹れたお茶を飲みながら、茶殻入りのおにぎりと卵焼きを食べるというストーリー性が味とともに非常に評価できるポイントでした。

茶葉は料理やスイーツにも使える！ いつもの料理に気軽にプラスしてみて♪

「茶葉を買っても実は使い切れなくて…」という方も、意外と多いかもしれませんね。でも、飲みきれなかった緑茶や紅茶は、ソースやドレッシングに活用したり、肉などの煮込み料理に使ったりできますよ。もちろんスイーツにも！

また、茶葉を食べることによって、



お茶として飲むだけでは十分に摂取できない食物繊維などの栄養素も摂ることができます。茶葉をお米と一緒に炊くといつものご飯も香り豊かに仕上がりますし、茶殻を炒ってふりかけにすればご飯のお供にぴったり！

アイデア次第で無駄なく美味しく食べることができますよ。

お茶を使って料理やスイーツを作るのはハードルが高いと思われるかもしれませんが、お茶を料理に取り入れるのは意外と簡単なのです。難しく考えずに、いつもの料理に気軽にプラスしてみてもいいです。

楠みどりさん

野菜ソムリエプロ、フードコーディネーター、幼児食インストラクター。子どもに伝えていきたいほっと和も家庭料理や、子どもと一緒に楽しめるおやつを提案しています。



ほうじ茶入り牛ごぼうまぜご飯

材料（2人分）

米……………2合
水（ほうじ茶煮出し用）…360ml
狭山茶（ほうじ茶葉）……5g
しょうが……………1かけ
ごぼう……………1/4本
牛切り落とし肉…………200g
小ねぎ……………適量
醤油……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1と1/2
料理酒……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ1と1/2
水（牛肉炊き込み用）…100ml

// 審査員コメント //

ほうじ茶の香りや風味を感じられ、牛ごぼうとの調和がとれていました。手軽なレシピなので家庭でも作りやすく、優しい味わいで、子どもにも作ってあげたい一品です。



作り方

〈下準備〉①狭山茶（緑茶葉）をすり鉢ですり、牛乳と合わせ耐熱容器に入れる。電子レンジ（500W）で50秒温め茶葉を蒸らし、粗熱が取れるまで冷ましておく。※この際、茶葉はトッピング用に少し残しておく。②オーブンを180℃に予熱しておく。
〈お茶っ葉シフォンケーキ〉①ボウルに卵黄4個分を入れてほぐし、グラニュー糖を25g入れて混ぜる。サラダ油、茶葉を蒸らした牛乳を加えて混ぜ合わせる。②ふるいにかけて薄力粉を加え混ぜる。③別のボウルに卵白4個分を入れてハンドミキサーで軽くほぐし、高速にしてグラニュー糖45gを3回に分けて入れる。しっかりとしたメレンゲになったら、ミキサーを止めてホイッパーで円を描くように回してキメを整える。④②に③のメレンゲを3回に分けて入れ、その都度ゴムベラで混ぜる。メレンゲを崩さないように優しく混ぜる。⑤型に流し込み、竹串で2周回して生地をならし、オーブンを170℃に下げて約35分焼く。焼きあがったらすぐに逆さにする。粗熱が取れたら生地の出ている部分をラップで包み、乾燥を防ぐ。冷めたら、8等分に切る。
〈すだちホイップ〉①ボウルに常温に戻したクリームチーズを入れ、生クリームを少しずつ加えて合わせる。②すだち2個分の皮を削り入れたら、すだちを半分に切り、種が入らないよう果汁を2個分搾り入れる。③グラニュー糖を加え、ハンドミキサーでツノが立つまで混ぜる。④絞り袋に入れ、切り口が丸になるよう先端をハサミで切る。
〈仕上げ〉8等分に切ったシフォンケーキに切り込みを入れて広げ、すだちホイップを絞る。トッピング用のすだちを薄切りにしてのせ、最後にすだちの皮を削り、トッピング用に残しておいた茶葉をのせる。

// 審査員コメント //

緑茶とすだちの緑の組み合わせが、見た目・味のバランスともに良いと感じました。すだちホイップの酸味もシフォンケーキとの相性が良かったです。

狭山茶アレンジレシピコンテスト 一次審査通過レシピ



ほうじ茶の生チョコバスクチーズケーキ



サーモンのパタームニエル〜狭山ソースのせ〜



さやまっちゃと梅の初恋物語



狭山茶のそば粉クレープ アボカド&サーモン



紅茶ゆべし



茶・茶・茶・お豆腐水餃子

詳しいレシピは狭山茶サイトに掲載中！

【WEBサイト】

狭山茶まつり
狭山茶をもっと楽しむ情報が満載
<https://saitama-sayamatea.com/>



【Instagram】

狭山茶を知ってもらい隊！
@sayamacha_saitamaken_official

