



審査委員長賞

まるごと伊勢茶のミルクリゾット

三重県三重郡 サービス業 神谷真子

寸評

茶葉を余すことなく使い切るアイデアメニュー。
お茶風味のミルクはティーラテを彷彿とさせて良い印象でした。



材料(4人分)

豚こま切れ肉	100g
玉ねぎ	小 2 個
ごはん	茶碗 4 杯分
牛乳	700ml
ミックスチーズ	150g
コンソメ	大さじ 2
オリーブオイル	適量

[お茶抽出用]

伊勢茶(煎茶)	12g
お湯	360ml

作り方

- ① 急須に茶葉を入れ、70 度に温めたお湯を注いで 1 分間蒸らし、最後の一滴まで伊勢茶を抽出する。
- ② ①で出た茶殻をフライパンで乾煎りする。盛り付け用に少量取り分けておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、豚肉は大きければ切って塩こしょう各少々(分量外)をする。
- ④ 深めのフライパンにオリーブオイルを引き、③の玉ねぎを加えてしんなりするまで中火で炒めたら、豚肉も加えて色が変わるまで炒める。
- ⑤ ④に牛乳と①で抽出した伊勢茶、コンソメを入れ、煮立たせる。
- ⑥ ⑤にごはんとミックスチーズ、②の茶殻を入れ、3～4 分煮たら器に盛り付け、残しておいた茶殻をかけて、仕上げにオリーブオイルを回しかける。

考案者のひと言 栄養豊富だけど普段捨ててしまうことが多い茶殻と牛乳の組み合わせに挑戦してみました!

審査委員長のコメント



茶殻の栄養素を食べられますね。
茶葉の水気を拭き取ってから煎ると、もう少し手軽になりそうです。

