



煎茶ドレッシングで味わう 新玉ねぎとヤマトポークの冷しゃぶサラダ

材料 (4人分)

- 煎茶の茶殻(新芽の上級茶がおすすめ) / 100g
- りんご酢 / 90ml ●菜種油(またはサラダ油) / 90ml
- 無調整豆乳 / 45ml ●塩 / 5g
- てん菜糖(またはハチミツ) / 20g
- ヤマトポーク(薄切り) / 400g
- 新玉ねぎ / 大1個
- カイワレ大根等の好みの野菜 / 適量



作り方

- 1 茶殻とりんご酢をフードプロセッサーでよく混ぜる
- 2 ①に菜種油・豆乳・塩・てん菜糖を加え、均一になるまでかき混ぜる(好んで白コショウを加える)
- 3 ヤマトポークをゆでて自然に冷ます
- 4 新玉ねぎを薄切りにし、③と好みの野菜とともに盛り付け、②をかけたら完成



ポイント

- フードプロセッサーがない場合は、茶殻の固い芯を取り除いてからすり鉢でよくすりつぶし、ドレッシングの材料を加えてよく混ぜる
- ゆでたヤマトポークは、自然に冷ませば固くならない

大和茶について

奈良県での茶栽培の歴史は古く、大同元年(806年)に弘法大師が唐(昔の中国)より茶の種子を持ち帰り、播種したことが大和茶の最初の栽培と伝承されています。

大和茶は標高200~600mの高原で生育され、昼夜の寒暖差が大きく新芽がじっくり育つため、自然な甘みや旨味が生きた茶葉が収穫できます。

問 県大和茶研究センター ☎0742-81-0019 FAX 0742-81-0652

新発見!

おいしい
奈良



奈良の食材を使ってご家庭でできる
レシピをお届けします。

レシピ
考案者



竹西農園 竹西 多香子さん
(日本茶インストラクター)

茶葉には、ビタミン・ミネラル・食物繊維・クロロフィル・タンパク質などの成分が含まれていますが、「お茶」として水に溶け出すのは約半分です。茶殻を料理に使うことで、お茶の爽やかな風味が楽しめるだけでなく、残りの成分も摂取することができます。

竹西農園直営の日本茶カフェ「遊茶庵」では、お茶の販売だけでなく、無農薬・有機栽培の日本茶や自家農園でとれた野菜などを使ったランチ・手作りスイーツなどを提供しています。

竹西農園 遊茶庵

所 奈良市中之庄町458
☎0742-81-0383

時 11時~17時(要予約)

🌐 www.yamatocha.net/
(HPでもお茶を販売しています)

大和茶が買えるのは

JA特産品アンテナショップ

所 奈良市今辻子町45(三条通)
☎0742-24-4657

JAならけん ファーマーズマーケット
まほろばキッチン

所 橿原市常盤町605-1
☎0744-23-1301