

藤田茶園のほうじ茶TBを使った茶粥と茶飯のレシピ

【五條で昔から親しまれてきた茶がゆ】

大き目のお鍋を使います。

■材料

- ・洗ったお米 1合・水 1.5～2ℓ・ほうじ茶ティーバッグ（8g）1個
- ・塩（少々）

■作り方

- ①材料すべてを鍋に入れ、火にかける
- ②沸騰したら火を弱め 12分～15分炊く
炊いている間はかき混ぜたりせずに、吹きこぼれないように火加減を注意する
- ③出来上がったらティーバッグを取り出し、お好みで塩を入れて混ぜる

【簡単！ご飯からレンジで作る茶粥】

■用意する物と材料

- ・レンジで簡単ささっと鍋（アマゾン等で500円ぐらいで売っています。）
- ・ほうじ茶ティーバッグ（8g）1個・ごはん約150g（冷ご飯でもOK）・塩（少々）

■作り方

- ①レンジ鍋にほうじ茶ティーバッグを1個入れ、お湯を500cc入れる
- ②20秒ほど待ってから、ごはんを入れよくほぐす
- ③塩を二つまみ程入れ、蓋をしてレンジで加熱する
(※吹きこぼれる場合があるので蓋はきちんと閉めること)
- ④加熱の目安は500wで5分
- ⑤出来上がったら、ティーバッグを取り出して軽くかき混ぜる

塩加減はお好みで調整してください

【炊飯器で簡単に作れる茶飯】

炊飯器で白米を炊く要領で出来ます。

■材料

- ・洗ったお米2合・ほうじ茶ティーバッグ（8g）1個

■作り方

- ①洗ったお米2合とほうじ茶ティーバッグを炊飯器に入れる
水の量は白米を炊く時と同じ
- ②20～30分置いてから炊飯