

お茶を使った給食レシピ



お茶ーハン



材 料	分量(一人分)
精米	70 g
煎茶(抽出液)	70 g
清酒	1 g
野菜だし(粉末の鶏がらスープでも良い。 塩分がある場合は具の塩を控える。)	1.5 g
米油	1 g
食塩	0.18 g
純ごま油	1 g
にんにく	0.2 g
ツナ	10 g
煎茶	1.4 g
根深ねぎ	9 g
清酒	1 g
しょうゆ	3 g
本みりん	0.35 g
食塩	0.1 g
黒こしょう	0.02 g
(凍)炒り卵	15 g
(凍)むき枝豆	7 g


作 り 方

- ① 釜にごま油とにんにく(みじん切り)を入れて点火する。香りが立ったらツナを加えて炒める。
- ② 根深ねぎ(縦4等分5mm幅の粗みじん)と茶殻(1人2~2.5g程度)を加えてさらに炒める。
- ③ 調味料を加えて、焦げないように炒りつける。
- ④ 温度を確認して仕上げ、取り出して茶飯と混ぜ合わせる。
- ⑤ 蒸して温度を確認した炒り卵とむき枝豆を加え、混ぜ合わせる。

<茶飯の作り方>


- ①煎茶を分量の水よりも多めの水に入れ、水出しする。煎茶はだし用の不織布袋に入れて水出しし、1時間半たったら茶を引き揚げて絞る。
- ②研いで30分ざるに揚げておいた米を炊飯釜に入れ、①の抽出液を分量の水分に調整して加える。
- ③米油と塩を加えて炊飯する。

二色そぼろ茶飯

		材 料		
		分量(一人分)		
	精米	83	g	
	水	112	g	
	煎茶	2.2	g	
	清酒	1.5	g	
	塩	0.4	g	
	(凍)炒り卵	35	g	
	ツナ	30	g	
	煎茶(だし殻)	1.5	g	
	生姜(汁)	0.4	g	
	上白糖	2	g	
	清酒	1.2	g	
	しょうゆ	1.5	g	
	作 り 方			
	<p><茶飯を炊く></p> <p>① 米を研ぎ、30分ざるに揚げておく。</p> <p>② 30分水出しておいた茶の抽出液を、既定の水分量になるように調整する。</p> <p>③ 炊飯器に米と茶の抽出液を入れ、酒と塩を加えて炊く。</p> <p><そぼろを作る></p> <p>④ 炒り卵は蒸して粗熱を取り、配缶する。</p> <p>⑤ ツナと茶殻を鍋に入れてさらに調味料も加え、点火し炒る。</p> <p>⑥ 水分がほぼなくなるまで炒りつける。焦がさないよう注意する。</p> <p>⑦ 温度を確認して仕上げる。</p>			

茶飯



		材 料	
		分量(一人分)	
	精米	75	g
	酒	4	g
	塩	0.5	g
	濃い目のお茶	50	g
			g
			g
作 り 方			
<p>① 濃い目のお茶をいれて冷ましておく。</p> <p>② 米を研いでおく。</p> <p>③ 研いだ米に、①の茶と酒、塩を加え、規定量になるまで水を加える。</p> <p>④ 通常通りに炊く。</p>			

お茶入り鶏飯(けいはん)



材 料	分量(一人分)
精米	80 g
水	96 g
鶏むね肉	30 g
塩麴	1.5 g
清酒	1 g
食塩	0.1 g
きゅうり	25 g
(凍)錦糸卵	20 g
水	150 g
かつお削り節(だしパック)	2 g
煎茶	1.5 g
しょうゆ	2.5 g
塩	1.2 g
葉ねぎ	3 g
白いりごま	1 g

作 り 方

- ① 米を研ぎ、通常通りに白飯を炊く。
- ② 鶏むね肉に下味をして30分以上おく。
- ③ スチコンで15分蒸す。温度を確認し、常温で粗熱が取れるのを待つ。
- ④ 冷めたら手で裂いてほぐし身にする。(または包丁でカットする。)蒸し汁は含ませて、配缶する。
- ⑤ きゅうりは輪切りにし、蒸して真空冷却機にかける。水分をしぼって配缶する。
- ⑥ 冷凍の錦糸卵は蒸して、冷まして配缶する。
- ⑦ ごはんに、鶏肉、きゅうり、錦糸卵を盛り付けて、お茶出しをかけてできあがり。

<お茶だしの作り方>

- ①お茶をだし袋に入れ、分量の水に入れて水出しする。(2時間)
- ②①を火にかけてゆっくり温度を上げる。80℃になったらお茶(だし袋)を引き上げる。
- ③②にかつおだしパックを入れ、弱火でだしをとる。
- ④30分たったらだしを引き上げる。
- ⑤醤油と塩で味をととのえる。
- ⑥葉ねぎとごまを加えて仕上げる。
- ⑦温度を確認して配缶する。



お茶入りわかめふりかけ



材 料	分量(一人分)
炊き込みわかめの素	1.5 g
ゆかり	0.1 g
煎茶	0.5 g
白いりごま	0.5 g
	g
	g
	g
	g

作 り 方

- ① 煎茶をフライパンで炒る。
 - ② ミルサーに炒った煎茶と炊き込みわかめの素を入れ、軽く粉碎する。少量ずつ行うと良い。
 - ③ ごまを炒って温度を確認する。
 - ④ ②にゆかりとごまを加えて混ぜる。
- ※お茶は葉のやわらかい上煎茶を使用すると良い。

お茶入り鶏そぼろふりかけ



材 料	分量(一人分)
鶏むね肉(ひき肉)	15 g
煎茶(茎が少ないもの)	0.3 g
米油	1.0 g
生姜	0.2 g
しょうゆ	1.5 g
本みりん	1.0 g
上白糖	0.5 g
白いりごま	0.5 g
青じそ	0.1 g

作 り 方

- ① お茶は細かい深蒸しなどを使用する。葉が大きい場合はフードプロセッサーやミルサーに軽くかけると良い。(カットすることで香や色が濃く仕上がる。)
- ② 米油、ひき肉、生姜(汁)を鍋に入れて点火し、炒る。
- ③ ひき肉の色が変わりバラけてきたら、調味料を加えてさらに炒る。
- ④ 煎茶を加えて炒る。
- ⑤ しそとごまを加えて炒る。
- ⑥ 味と温度を確認して仕上げる。

しっとりお茶ふりかけ



材 料	分量(一人分)
せん茶(粉末)	0.2 g
まぐろ油漬け	15 g
しそ	0.4 g
ごま油	0.8 g
おろししょうが	0.1 g
醤油	0.7 g
みりん	0.6 g
上白糖	0.4 g

作 り 方

- ① しその葉はみじん切りにする
- ② 鍋にごま油を熱し、おろししょうが、まぐろ油漬けを加えて炒る
- ③ ②に醤油、みりん、砂糖を加える
- ④ ③にしその葉と、少量のお湯で溶いたせん茶を加え、炒め合わせ、完成

お茶揚げパン



材 料	分量(一人分)
ロールパン30g	1 本
米油(揚げ油)	3.5 g
きび糖	5 g
抹茶(静岡県産)	0.2 g
	g
	g
	g
	g

作 り 方

- ① 新油を使用する。
- ② 180℃の油にパンを入れ、両面を返して揚げる。(さっと裏表で15秒程度)
- ③ 抹茶ときび糖は合わせてざるでこしておく。
- ④ 揚げたパンに③をまぶし配缶する。



抹茶ミルクトースト



材 料	分量(一人分)
角型食パン	1 枚
ソフトタイプマーガリン	10 g
上白糖	4 g
加糖練乳	1.5 g
抹茶	0.2 g
	g
	g
	g

作 り 方

- ① マーガリンに上白糖、練乳、抹茶を入れてペースト状になるまでよく混ぜ合わせる。
- ② 角型食パンに①を塗る。
- ③ オーブンで焼く。(200℃、約7分)

鮭のお茶パン粉焼き



材 料	分量(一人分)
鮭切身(生)	60 g
塩麴	2.3 g
黒こしょう	0.02 g
マヨネーズ	3.5 g
粉末茶	0.17 g
にんにく	0.3 g
オリーブ油	4 g
パン粉	6 g
煎茶(深蒸し細かめ)	0.6 g
	g

作 り 方

- ① 鮭に下味をつけて30分以上おく。ざるに上げて水分を切る。
- ② ホテルパンにシートを敷いて鮭を並べる。
- ③ にんにくをすりおろして、オリーブ油に混ぜる。パン粉を加えてよく混ぜ合わせ、パン粉全体に油をなじませる。
- ④ ③に煎茶を加えて混ぜる。
- ⑤ 鮭の上に④をのせて広げ、手で軽く押さえる。
- ⑥ 180℃ホットモードで15分焼く。

さばのほうじ茶煮



	材 料		分量(一人分)
	さば切身60g		1 切
	しょうゆ		4.5 g
	上白糖		4.5 g
	清酒		2.5 g
	本みりん		1.2 g
	水		35 g
	ほうじ茶		2 g
			g
			g

作 り 方

- ① ほうじ茶をだし袋に入れて90℃の湯につけて、20分浸しておく。
- ② お茶の袋を引き上げて、調味料を加える。
- ③ ホテルパンにシートを敷いて、さばを並べる。
- ④ 煮汁をかけ、オープンシートを上から被せる。
- ⑤ 150℃、50%で15分加熱する。(コンビモード)
- ⑥ 魚を取り出して配缶する。
- ⑦ ホテルパンに残った煮汁を鍋に移し煮る。灰汁を取りながら煮詰める。
- ⑧ 配缶した魚に⑦のたれをかける。


鶏肉のお茶フリッター

	材 料		分量(一人分)
	鶏もも肉		25×2 g
	清酒		2.0 g
	おろし生にんにく		0.1 g
	塩		0.25 g
	小麦粉		5.5 g
	でん粉		0.5 g
	水		5.0 g
	凍結全卵		5.0 g
	粉茶		0.9 g
	大豆油		5.0 g


作 り 方

- ① 清酒～凍結全卵を混ぜ合わせ、衣を作る。(ダマにならないよう注意する)
 - ② ① に粉茶を入れる。(葉が開いてしまわないようにするため最後に混ぜる)
 - ③ 衣をつけて揚げる。
- ※ これは、「高校生による給食コンテスト」で富士地区最優秀賞を受賞した献立の中の一品です。

ちくわとじゃがいものお茶揚げ

	材 料	
	分量(一人分)	
	竹輪	23 g
	小麦粉	6 g
	食塩	0.07 g
	せん茶	0.1 g
	水	4.7 g
	じゃがいも	45 g
	油	2 g
		g
	食塩	0.13 g
せん茶	0.05 g	
作 り 方		
① 竹輪を乱切り、じゃがいもを乱切りにする。 ② 小麦粉、食塩、せん茶、水をまぜる。 ③ じゃがいもを素揚げして、竹輪に衣をつけて揚げる。 ④ せん茶塩でじゃがいもと竹輪を和える。		

あじの茶揚げ

	材 料	
	分量(一人分)	
	あじ 三枚おろし	30 g
	塩	0.2 g
	こしょう	0.02 g
	小麦粉(ふり粉)	1 g
	小麦粉	4.3 g
	鶏卵	3 g
	抹茶	0.2 g
	大豆白絞油	3 g
	(材料は小学校用です。)	g
作 り 方		
① あじは塩、こしょうで下味をつける。 ② 小麦粉、鶏卵、抹茶と水でバター液を作る。 ③ あじに小麦粉(ふり粉)をして、バター液をつけて油で揚げる。		



お茶ポテトフライ



材 料	分量(一人分)
米油(揚げ油)	3 g
新じゃが芋	40 g
食塩	0.2 g
粉末茶	0.05 g
	g
	g
	g
	g
	g

作 り 方

- ① じゃが芋はよく洗い、皮をむいて1.5cm～2cmの角切りにする。(新じゃがの場合、皮付きで使用できるものは皮付きのままカットする。)
- ② 流水にさらして、表面のでん粉を落とす。ざるに揚げて、水を切っておく。
- ③ 170℃の油に投入し、6～7分揚げる。
- ④ 塩と粉末茶を混ぜておき、揚げた芋にふりかけてそっと和える。

抹茶蒸しパン



材 料	分量(一人分)
抹茶	0.3 g
牛乳	10 g
三温糖	1.5 g
サラダ油	1 g
ホットケーキミックス	15 g
	g
	g
	g
	g

作 り 方

- ① 抹茶をホットケーキミックスに混ぜる。
- ② 材料を合わせ、①を混ぜていく。
- ③ カップに入れてスチームで10～15分蒸す。



お茶と豆腐のマフィン



材 料	分量(一人分)
ホットケーキミックス	10 g
粉末茶	0.38 g
絹ごし豆腐	8 g
液卵	5.5 g
牛乳	8 g
上白糖	3.8 g
有塩バター	2.5 g
オリーブオイル	0.5 g
蒸し小豆	1.85 g

作 り 方

- ① 豆腐の水をきって、なめらかになるまでつぶす
- ② 粉末茶とミックス粉をまぜてふるう
- ③ 材料をさっくり混ぜる
- ④ カップに③を入れ、小豆をのせ、オーブンで焼き上げる

令和4・5年度ひろがる茶育推進モデル事業（県立伊豆の国特別支援学校）実践報告
平成29年度日本茶アドバイザー資格取得講座の受講者による令和4年度の実践報告
平成30年度日本茶アドバイザー資格取得講座の受講者による令和5年度の実践報告
より抜粋