

静岡のとおきレシピ

「花（はな）こち」と春野菜のあんかけご飯



材料（4人前）	分量
花こち（茶葉）	8g
熱湯	800cc
たけのこ水煮 （一口大に切っておく）	200g
わらび（アク抜き済）	20g
白飯	600g
片栗粉（水に溶いておく）	15g
炒り卵	2個分
A	－
醤油	小さじ 1.5
塩	小さじ 0.5
みりん	大さじ 8
B	－
水	100cc
醤油、みりん、砂糖、酒	各小さじ 1.5

作り方

1	「花こち」を 90℃の熱湯で淹れる。
2	1 に A を入れひと煮立ちさせる。
3	300cc の 2 でたけのこを煮る。5 分ほど煮たら鍋ごと氷水で冷やし、人肌まで冷めたところでわらびを入れる。1 時間ほど味を染み込ませたら具を取り出す。
4	鍋に B と 1 の茶殻を入れ、水分が無くなるまで煮詰める
5	白飯に 4 を軽く混ぜ合わせる。
6	残りの 2 を熱し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
7	器に 5 を盛り、たけのことわらびを乗せ、6 のあんを掛け、炒り玉子を散らせば出来上がり！彩りに生の茶葉や粉末茶を添えても◎
ポイント	3 のポイント：ひと晩味を染み込ませても良し 【静岡県産のおすすめ食材】 ＜香り緑茶「花こち」：頂（しずおか食セレクション）認定品＞ ふんわり花のような香りの本格緑茶。すっきりソフトな飲み口、やさしく広がる甘い香り。静岡産まれの新製法により、特別な香りを発揚させた新感覚の緑茶。