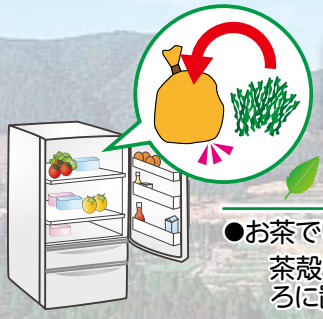
お茶料理レシピ

「茶飲（ちゃの）ん話し」⑪

飲んだ後の茶殻は捨てずに料理して丸ごと食べて健康増進に努めよう！



お茶はおいしくて便利なもの！
お茶は飲むだけでなく、いろいろなことに使えます。

いろいろある、茶殻の使い道！

●お茶でいやなにおいをきれいに！

茶殻をよく乾かしたら、小さな布の袋に入れて、冷蔵庫などのにおいが気になるところに置きましょう。茶殻がいやなにおいをとってくれます。

茶殻を食べてみよう

お茶料理レシピ その１：【茶殻のいりこ佃煮】

〈材　料〉
- 茶殻……100g
  （ない場合、水で戻した煎茶をよく絞ったもの）
- ざらめ……100g
- 酢……80～100cc
- 淡口しょう油……少々
- ごま……少々
- いりこ……100g

〈作り方〉
① いりこはレンジ（またはフライパン）で炒める。
② 浅い鍋にざらめ・酢・淡口しょう油・ごまを入れ、ブクブクになってきたら①と茶殻を入れ、からめる。
③ 水分を飛ばす。

お茶料理レシピ その２：【茶殻チャーハン】

〈材　料〉
- ごはん……400g
- 茶殻……50g
- 卵……2個
- 塩、コショウ、しょう油　少々

好みで（ハム、ベーコン、ネギのみじん切り）

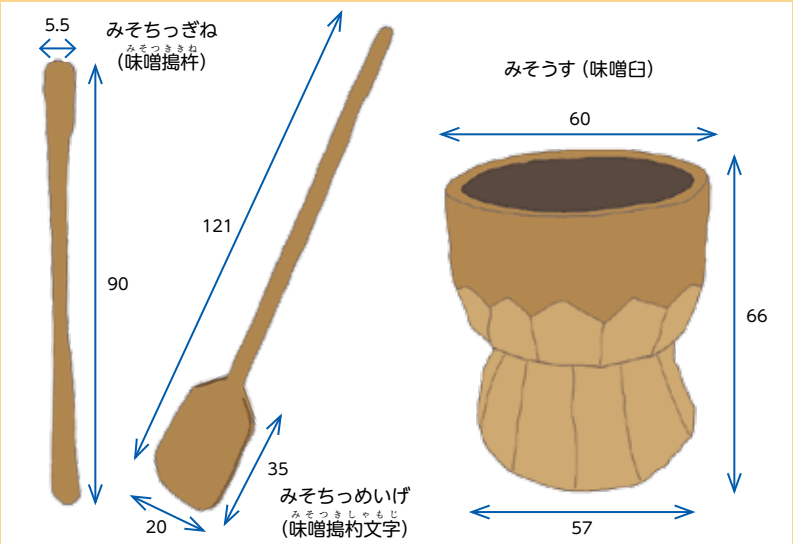
〈作り方〉
① 卵とごはんを混ぜておく。
② 油を入れて熱したフライパンに、①を入れ、炒めながら水分を飛ばす。
③ ハム、ベーコンなどを入れ、味をなじませる。
④ 茶殻を入れ、すばやく混ぜる。
⑤ ネギを入れ、塩、コショウ、しょう油を加える。

お茶の美味しい季節です、ぜひご賞味を！

「茶飲ん話し」は今月号で終了します。ご覧いただき感想や意見などお寄せくださり、ありがとうございました。

頴娃歴史民俗資料館 れきみんかんだより⑥

味噌（みそ）づくり

少し前まで、味噌やしょうゆは各家庭で作っていました。作業は近所の手伝いをもらいながら、みんなで協力して行うものでした。味噌は、ゆでた大豆を臼に入れ、杵でついたり杓文字（しゃもじ）で混ぜたりしてすりつぶしたあと、麹（こうじ）（発酵させた麦など）と混ぜ、熟成させると出来上がりです。歴民館には、味噌づくりに使われた道具が残っています。

（単位：cm）