



緑茶ポテト



「お茶の有効成分を効率よく摂取するためには、飲むだけでなく食べるのがおすすめ」とNPO 法人日本食茶の会理事長の石川美知子さん。茶葉を野菜感覚で使い、アイデア料理を多数生み出す石川さんに、緑色が目に鮮やかなひと品を教えてくださいました。

■1人分／

エネルギー:62kcal タンパク質:2.1g

脂質:0.6g 塩分:0.1g

■所要時間／20分

メモ／しずおか O-CHA(おちゃ)プラザ



常駐する日本茶インストラクターに入れ方を教えてもらいながら、日替わり提供の県内各地のお茶を味わえます(予約不要、無料)。お茶に関する各種情報の発信や、講座の開催、関連図書も豊富です。JR 静岡駅南口から徒歩2分(静岡市駿河区南町14-1)。平日の9時30分～16時30分(入場は16時まで)。

TEL054(654)3700

材料【4人分】

新ジャガイモ(小粒のもの)300g、粗く粉砕した煎茶葉小さじ1、粉末茶小さじ1、粉チーズ大さじ2、塩適量

※煎茶葉と粉末茶の分量は好みで加減を。粉末茶を多くすると色鮮やかに仕上がる。どちらかのみ使用するのでもよい

作り方

- (1) すり鉢で煎茶葉をすり、粗めの粉末にする。
- (2) 新ジャガイモは小粒のものを選んで塩ゆでし、竹ぐしがずっと刺さるようになったら湯からあげる。大きめのジャガイモを使用する場合は、ひと口大に切る。
- (3) ジャガイモの皮を熱いうちにむく。
- (4) ボウルにすった茶葉と粉末茶、粉チーズを入れて混ぜる。

(5) ボウルにジャガイモを入れて、ボウルを動かしながら全体にまぶす。