

Special Dinner



Lunch



四日市 かぶせ茶 レシピ

Yokkaichi kabuse-cha Recipe



Sweets



BreakTime



PetitBread

「かぶせ茶」とは？

「かぶせ茶」は、収穫前の2週間ほど、茶樹を黒いネット（寒冷紗）で覆った後、収穫するお茶です。黒いネットで覆い直射日光を遮ることで、渋み成分（カテキン）を抑え、うまみ・甘み成分（テアニン）の多い、高級茶「玉露」に近い、まるやかなお茶になります。四日市市は、「かぶせ茶」の生産量日本一を誇っています。



茶葉は栄養満点！

お茶を淹れた後、茶殻を捨ててしまうと、茶葉に含まれる栄養の約7割を捨てることになります。茶葉には水に溶けないビタミンA（カロテン）、ビタミンE、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。茶葉を使った料理は、それらの栄養素も摂取できるので、栄養価が高くなります。

もくじ

かぶせ茶レシピ

かぶせ茶 ^{ちゃ} ーハン	2
捏ねずにできる！かぶせ茶プチパン	3
かぶせ茶茶殻 ^{つくだ} の佃煮	5
かぶせ茶おにぎり	6
かぶせ茶しゃぶしゃぶ	7
魚の蒸し焼き（かぶせ茶風味）	8
かぶせ茶だし巻き	9
かぶせ茶白玉 かぶせ茶みつがけ	10
かぶせ茶入り鬼まんじゅう	11
かぶせ茶ティラミス	13
かぶせ茶シフォンケーキ	15
とろ〜りぶるぶる♪2つの食感かぶせ茶ムース	17
アイスマルクかぶせーキ	19
かぶせ茶ミルク	20

かぶせ茶 ^い の美味しい淹れ方	21
----------------------------	----



かぶせ茶^{ちゃ}ーハン

材料(1人分)

ごはん	1/2合
卵	1個
じゃこ	20g
サラダ油	適量
塩	少々
こしょう	少々
かぶせ茶茶殻	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
白ごま	小さじ1/3
赤しそふりかけ	少々

One point!

じゃこと赤しそふりかけに塩分が含まれているので、塩・こしょうは控えめに。

和風の味付けと、かぶせ茶のアクセントでさっぱりした味わいのチャーハンです。

作り方(手順)

- ① ボウルに卵を割ってとき、ごはんじゃこを入れて混ぜる。
- ② フライパンを強火で熱し、サラダ油を引き、①を炒める。
- ③ ②にかぶせ茶茶殻を入れ、手早くなじませる。
- ④ お好みで塩・こしょうで味を調え、しょうゆを鍋肌に回し入れ、全体に手早く混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、白ごま、赤しそふりかけをかける。

One point!

茶葉が焦げないように、強火で手早く混ぜる！

こねずにできる！かぶせ茶プチパン

材料 (6個分)

強力粉	150g
砂糖	20g
塩	小さじ1/2(2.5g)
かぶせ茶粉末	3g
牛乳	120ml
インスタントドライイースト	2g
強力粉(打ち粉用)	適宜
熱湯	200ml

作り方(手順)

- ① ①をボウルに入れてよく混ぜる。
- ② 牛乳を電子レンジ(600W、約40秒)で温め、インスタントドライイーストを加えてよく混ぜる。
- ③ ①のボウルに②を入れて、ヘラ(手でも可)で全体が均一になるように混ぜる。
- ④ 二重にした小さめのポリ袋(横20cm×縦30cmくらい)に③の生地を入れて、空気をよく抜き、ポリ袋の余った高さの半分くらいの所で結ぶ。
- ⑤ ポリ袋がパンパンに膨らむ(生地が約2倍の大きさ)まで発酵させる。

手順⑤



One point!

【一次発酵】
目安時間:
約1時間30分
(室温25度)

One point!

水分の多い生地なので
打ち粉を多めに!

- ⑥ 打ち粉をした台の上に、袋から生地をちぎらないように出し、6等分する。
- ⑦ やさしく丸めて、濡らしたふきんをかけて15分置く。(ベンチタイム)
- ⑧ べたつくようなら打ち粉をして、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ⑨ 熱湯を入れたカップと⑧の天板を、大きいポリ袋と一緒にに入れて、生地につかないように袋を膨らませて口を結び、発酵させる。
- ⑩ 生地を軽く指で押して跡が残るくらい(生地が約2倍の大きさ)になったら、表面に霧吹きで水をふりかける。
- ⑪ 190度に予熱したオーブンで15分焼く。(オーブンにより変動有)

手順⑦



One point!

【最終発酵】
目安時間:
約1時間
(室温25度)



材料がシンプル
なので、お茶の
味がしっかり楽
しめます。



かぶせ茶茶殻の佃煮^{つくだ}

材料 (4人分)

かぶせ茶茶殻	200g
砂糖	50g
④ しょうゆ	60g
みりん	10ml
焼きのり	1枚
ごま	少々

作り方(手順)

- ① フライパンに④を入れて煮詰める。
- ② ①に焼きのりをちぎり入れ、手早く混ぜる。
- ③ 器に盛り、ごまをふりかける。

OnePoint!

じゃこや七味
唐辛子をいれても
おいしいよ!

白ごはんによく合
います。お好みの
味付けでご家庭の
定番品にどうぞ!



かぶせ茶おにぎり

材料 (3個分)

かぶせ茶茶殻の佃煮 ^{つくだ}	30g
ごはん	1合
かぶせ茶粉末	適量
塩	適量

OnePoint!

作り方は
5ページを
みてね♪

作り方(手順)

- ① 茶殻の佃煮を具にしておにぎりをにぎる。
- ② 塩とかぶせ茶粉末を混ぜて、かぶせ茶塩を作る。
- ③ ②を①のおにぎりにふりかける。

お弁当の彩りにも
ぴったりな緑色の
おにぎりです。
かぶせ茶塩は
天ぷらにつけても
おいしいですよ!

かぶせ茶しゃぶしゃぶ

材料 (2人分)

水	1,000ml
④酒	100ml
かぶせ茶(ティーバッグでもOK)	3~5g
ぶり(しゃぶしゃぶ用)	200g
白菜	250g
白ねぎ	120g
しめじ	120g
にんじん	50g
ほうれん草	50g
タレ(ぼん酢やごまだれ)	適量

かぶせ茶が、肉や魚の臭みをとってくれるので、さっぱりと食べられます。ぜひ、お好みの肉や魚、野菜を入れてみてください。

作り方(手順)

- ① 野菜(白菜、白ねぎ、しめじ、にんじん、ほうれん草)、ぶりをしゃぶしゃぶ用に切る。
- ② ④を鍋に入れて火にかけ、煮立ったら①の野菜を入れる。
- ③ 再び煮立ったら、ぶりをしゃぶしゃぶする。
- ④ タレ(ポン酢やごまだれ)につけて食べる。



魚の蒸し焼き (かぶせ茶風味)

茶殻で蒸し焼きすることで、魚の臭みがなくなります。ぜひ、お好みの魚を塩焼きでお試してください。

材料 (2人分)

魚(サワラ)	2切れ
塩	適量
かぶせ茶茶殻	30g

OnePoint!
量はお好みで調節してください

作り方(手順)

- ① 魚に塩を振る。
- ② フライパンにかぶせ茶茶殻を敷く。
- ③ ②の上にクッキングシートを敷き、①の魚をのせる。
- ④ 茶殻があまり焦げない火加減で蒸し焼きにする。

OnePoint!
焦がしすぎるとお茶の香りが強すぎるので注意!





かぶせ茶白玉 かぶせ茶みつがけ

材料 (4人分)

【かぶせ茶白玉】

④ かぶせ茶粉末…………… 3g
 ④ 白玉粉…………… 100g
 水…………… 90~100ml

【かぶせ茶みつ】

④ かぶせ茶粉末…………… 3g
 ④ 砂糖…………… 50g
 ④ 水…………… 50ml

作り方(手順)

- ① ボウルに④を入れ、少しずつ水を加え、耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ② 鍋でお湯を沸かし、①を好みの大きさの玉にして入れ、茹でる。
- ③ 白玉が浮いてきたら、取り出して冷水で冷やす。
- ④ ④を入れた小なべを火にかけ、かき混ぜながら溶かす。
- ⑤ ③の白玉を器に盛り、④のみつをかける。

かぶせ茶みつは、かき氷やヨーグルトにかけるなど、いろいろ使えます。

かぶせ茶だし巻き

材料 (4人分)

卵…………… 4個
 かぶせ茶茶殻…………… 2~5g(お好みで)
 しょうゆ…………… 小さじ2
 ④ 砂糖…………… 小さじ2
 だし汁…………… 大さじ4
 サラダ油…………… 適量

OnePoint!

茶殻はティーバッグのもので可

だし巻きに茶殻を入れるだけの簡単レシピ。ほのかなお茶の香りときれいな彩りは、おつまみや一品足りない時におすすめです。

作り方(手順)

- ① ボウルに卵を割り、④を入れて軽く混ぜる。
- ② フライパン(卵焼き用)を熱し、サラダ油を引く。
- ③ ①の2/3をフライパンに流し入れ、大きく混ぜる。
- ④ 半熟の状態ですべてに寄せ、形を整えて一度ひっくり返す。
- ⑤ ①の残りを2~3回に分けてフライパンに流し入れ、くるくる巻いていく。



かぶせ茶入り鬼まんじゅう

材料 (8個分)

さつまいも	250g
小麦粉	200g
ベーキングパウダー	10g
塩	小さじ1/3
かぶせ茶粉末	小さじ2
砂糖	70g
水	120ml

さつまいもの甘みとお茶の香りが、こどものおやつにぴったりです。

作り方(手順)

- 1 さつまいもは両端を落として厚めに皮をむき、1センチのさいの目に切って、すぐ水につける。
- 2 30分ほど経ったら、1のさつまいもをざるにあげて水切りをする。
- 3 小麦粉、ベーキングパウダー、塩、かぶせ茶粉末を混ぜてふるいにかける。
- 4 水と砂糖をよく混ぜあわせ、3を少しずつ入れて、しっかりとダマにならないようかき混ぜる。
- 5 4に2のさつまいもを入れ、練らないように混ぜあわせ、8等分する。
- 6 10センチ角に切ったクッキングペーパーに5の生地を乗せ、蒸気の上で蒸し器に入れ、強火で10～13分蒸す。

One point!

ベーキングパウダーを入れることで、生地にボリュームが出て、蒸しパンのような仕上がりになります。



手順4

鬼まんじゅうの
ゴツゴツした形の
さつまいもが鬼や金棒を
連想させる所から
この名前がついた
んだって!



実は愛知県など
東海地方独特の
お菓子なんだよ!
知ってた?





お茶とあんこを使った和風のティラミスです。冷やして食べるとよりおいしくいただけます。

かぶせ茶ティラミス



材料 (4個分)

- クリームチーズ(マスカルポーネ) …… 100g
- ④ 生クリーム …… 100g
- ④ 砂糖 …… 10g
- 市販のカステラ(スポンジ) …… 150g
- 濃い目のコーヒー …… 200ml
- かぶせ茶粉末 …… 5g
- ⑥ 卵黄 …… 1個
- ⑥ 砂糖 …… 35g
- ゆであずき(ゆめめあんこ) …… 210g
- かぶせ茶粉末 …… 適量(飾り用)

作り方(手順)

- ① クリームチーズを電子レンジ(600W、約60秒)でやわらかくしておく。
- ② ④をボウルに入れて、8分立てにしておく。
- ③ 冷ました濃い目のコーヒーにカステラを浸しておく。
- ④ ⑥をボウルに入れて、白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①のクリームチーズ、かぶせ茶粉末(5g)を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に②の生クリームを3回くらいに分けて入れ、ゴムべらで底からすくうように混ぜる。
- ⑦ ③のカステラ→ゆであずき→⑥のチーズクリームの順番で、きれいな層になるように器に入れる。



手順②



- ⑧ 食べる直前に、⑦の上からかぶせ茶粉末をふりかける。

かぶせ茶シフォンケーキ

材料 (20cmホール)

小麦粉	80g
かぶせ茶粉末	5g
卵白	4個
グラニュー糖 (a)	60g
卵黄	3個
グラニュー糖 (b)	30g
塩	少々
牛乳	60ml
サラダ油	50ml

ふんわり、しっとりとした食感が人気のシフォンケーキを、かぶせ茶風味にアレンジ!

作り方(手順)

- ①小麦粉とかぶせ茶粉末を一緒にふるっておく。
- ②卵白にグラニュー糖 (a) を2〜3回に分けて入れながら、泡立てる。
- ③卵黄とグラニュー糖 (b)、塩を入れて、白っぽくなるまで混ぜる。
- ④③に牛乳を入れて混ぜる。
- ⑤④にサラダ油を少しずつ入れながら混ぜる。
- ⑥⑤に①の小麦粉とかぶせ茶粉末を入れてざっくり混ぜる。
- ⑦⑥に②の卵白を1/3くらい入れてなじませるように混ぜる。
- ⑧⑦に残りの卵白を入れ、気泡をつぶさないようにざっくり混ぜる。
- ⑨型に入れて、170℃のオーブンで30〜40分くらい焼く。



手順②



手順③





ムース上に、クラッシュしたゼリーを盛り付けることで、2つの食感が楽しめるデザートです。

とろ～りぷるぷる♪ 2つの食感かぶせ茶ムース

材料 (5個分)

【かぶせ茶ムース】

- 牛乳…………… 150ml
- 砂糖…………… 40g
- ゼラチン粉末…………… 5g
- 卵…………… 1個
- 生クリーム…………… 200ml
- かぶせ茶粉末…………… 小さじ3

【ぷるぷるゼリー】

- 水…………… 500ml
- 砂糖…………… 150g
- グラニュー糖…………… 100g
- ゼラチン粉末…………… 20g (10g×2)
- かぶせ茶粉末…………… 15g

【かぶせ茶ムース】

作り方(手順)

- ①ゼラチン粉末と砂糖を混ぜ合わせる。
- ②牛乳を温めて、①を加えて煮溶かす。
- ③卵を泡立てる。
- ④生クリームを角が立つまで泡立てる。
- ⑤人肌に冷ました②の牛乳に、③の卵と④のかぶせ茶粉末を入れる。
- ⑥⑤を裏ごししたものと、④の生クリームを混ぜ合わせる。
- ⑦⑥をカップなどに注ぎ、冷蔵庫で冷やして、固める。



手順⑦



手順③④

【ぷるぷるゼリー】

作り方(手順)

- ①水を沸騰させて、砂糖、グラニュー糖を煮溶かす。
- ②①で作ったみつを2等分する。(透明、かぶせ茶の2種類のゼリーを作るため)
- ③ [透明ゼリー]
 - (1) ②の2等分したみつを更に半量に分け、一方にゼラチン粉末 (10g) を入れて、電子レンジで20秒ずつ様子を見ながら加熱し、ゼラチンを溶かす。
 - (2) ゼラチンが溶けたら、③ (1) と残りのみつをしっかり混ぜてタッパーなどに入れ、冷蔵庫で冷やして固める。
- ④ [かぶせ茶ゼリー]
 - (1) 透明ゼリーの③ (1) と同様に、ゼラチンを溶かす。
 - (2) 残りのみつにかぶせ茶粉末を入れてミキサーにかけ、④ (1) としっかり混ぜてタッパーに入れ、冷蔵庫で冷やして固める。
- ⑤ ③④のゼリーを包丁で細かく切って2種類を混ぜ合わせ、かぶせ茶ムースの上に乗せる。

2色のゼリーが
涼しげで
キレイだね☆



アイスマルクかぶせーキ

材料 (1人分)

かぶせ茶粉末	3g
卵黄	1個
牛乳	20ml
練乳	大さじ3
氷	適量

OnePoint!

卵黄は
なくても
作れます。

シャキシャキの氷の粒が冷たくておいしい! 夏にぴったりのかぶせ茶ドリンクです!

作り方(手順)

- 1 氷以外の全ての材料をカップに入れて、よくかき混ぜる。
- 2 かき氷機で氷を削り、かき氷を作る。
- 3 ①に②のかき氷を入れながら、シャーベット状になるまで混ぜ合わせる。



手軽に作れるホットドリンク!
夏はグラスに移し替えて、氷を入れてアイスでもOK!

かぶせ茶ミルク

材料 (1人分)

かぶせ茶粉末	小さじ1・1/2
牛乳	150ml
★お好みで…	はちみつ、砂糖

OnePoint!

量はお好みで調節してください

作り方(手順)

- 1 カップにかぶせ茶粉末を入れる。
- 2 ①に少しずつ牛乳を入れていく。
- 3 だまにならないように混ぜる。
- 4 電子レンジ (600W) で1分30秒加熱する。



かぶせ茶の美味しい淹れ方



① 急須にお湯を入れて冷ます。



② 小さめの茶碗に、急須のお湯を人数分注いで冷ます。余ったお湯は捨てる。(約 60 度が適温)



③ 急須に茶葉を大さじで軽く 2 杯入れる。(3 人分で約 10g)



④ 茶碗のお湯を急須に注ぎ、お茶が出るまで 2 分ほど待つ。



⑤ 濃さが均等になるように、茶碗にまわしつぎし、最後の一滴まで注ぎきる。

高い温度では、
渋みが強く
低い温度では、
甘みが強くなるよ



ミニコラム①

萬古焼とかぶせ茶



四日市市は、全国的にも珍しい「焼き物」と「お茶」の両方の産地です。江戸時代から続く「四日市萬古焼」は、「三重の伝統工芸品」に指定されています。中でも、鉄分を多く含む土で作られる「紫泥急須」は、急須に含まれる鉄分がお茶の渋みを抑える効果があるとされています。「紫泥急須」で淹れた「かぶせ茶」は、うまみがさらに引き立った、より味わい深いお茶になります。

ミニコラム②

水出しかぶせ茶



- ① かぶせ茶のティーバッグをアイスポットに入れる。水 1ℓ に対して茶葉約 10g が目安です。氷と一緒に入れてもいいでしょう。
 - ② 10～15分経ったらティーバッグを充分にしぼり、取り出す。(濃いめにしぼるとおいしくなります)
- ※冷蔵庫に入れて、風味の変わらないうちに早めに飲みましょう。

Yokkaichi kabuse-cha Recipe



レシピ提供 四日市茶業連合会、青葉会、四日市茶農家女子会

監修・調理 三重県立四日市農芸高等学校
生活文化科 食物経営コース・製菓衛生コース 平成27年度卒業生

協力 三重茶農業協同組合
[HP] <http://www.suizawa.net/index.html>



四日市市 商工農水部 農水振興課

〒510-8601 三重県四日市市諏訪町1番5号

[TEL] 059-354-8180 [FAX] 059-354-8307

[HP] <http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu73274.html>