

JA静岡厚生連  
遠州病院管理栄養士  
**中根ひろみ先生**

## 緑茶の有効な成分を丸ごと摂ろう！

緑茶にはカテキンのほかに、からだに有効な成分が多く含まれ、ガンの予防および改善、動脈硬化予防、高血圧予防、糖尿病予防、細菌やウイルスの感染予防、便秘の解消、疲労回復、ダイエット効果、美肌効果、虫歯や口臭予防、アレルギー症状の抑制など数多くの効能があります。しかし、緑茶の持つ成分の7割近くは水に溶けず、お茶を飲むだけでは有効な成分は摂りきれいでいません。そこで、茶葉を粉末にして摂取することでお茶が持つすばらしい健康パワーを無駄なく生かすことができます。おいしくて健康の維持に役立つと、良いことずくしの緑茶。高品質で安心できる「掛川茶」を毎日の食生活に生かさない手はありません。

今回は、お茶の葉や粉末緑茶を使って手軽に作れるスイーツの紹介をします。蒸し暑いこの時期、ひんやりとしたデザートや口当たりの良い焼き菓子にと、お茶レシピをあなたの生活に取り入れて、この夏を乗りきりましょう！！



## 緑茶ホットケーキ

手軽なホットケーキの素を使って軽食にも

★材料(6枚分) 260kcal(1人分)

市販のホットケーキの素200g、牛乳150ml、卵1個、細かく砕いた茶葉適量、サラダ油適量、ホイップクリーム適量、生クリーム150ml、砂糖大さじ1

### ★作り方

- 1 材料をボウルに入れて泡立て器でよくかき混ぜる。茶葉を牛乳や卵を入れる前にホットケーキの素と混ぜるとよい。
- 2 十分に熱したフライパンに油をひいてぬれぶきんなどの上でフライパンを少し冷まし、余分な油を捨てる。
- 3 材料を弱火でゆっくり焼く。表面に泡が出てきたら裏返す。ひっくり返して3分ほど焼く。好みでホイップクリームをのせる。

混ぜた材料を10分程度落ち着かせてから焼くと、しっとりした焼き上がりになります。



二色の色合いが涼しげな和風デザート

## 茶団子の冷やしぜんざい

★材料(6人分) 184kcal(1人分)

白玉粉100g、粉末緑茶10g、水90ml、白玉粉100g、水90ml、小豆つぶあん300g、水1カップ

### ★作り方

- 1 白玉粉100gに粉末緑茶を入れ、水を少しずつさして粉と水となじませながら、耳たぶくらいの柔らかさまでねる。
- 2 ①を棒状にして好みの大きさにちぎり、1つ1つ丸めて、親指と人差し指で団子を押してくぼみをつける。
- 3 残りの白玉団子にも①と同じように水を少しずつさしてねり、団子にまとめる。
- 4 緑と白の団子を熱湯に入れてゆで、浮いてきたら水にとって洗って冷やす。
- 5 なべに小豆あんをあげ、1カップの水を注ぎ火にかけて練り合わせる。冷まして冷やしておく。(簡単に作りたければそのまま器にあんを出して盛り付けてもよい)
- 6 茶団子と白団子を器に入れ、汁粉をかける。(冷たいあん汁粉にするとよりおいしい)

団子は浮いてくるまでゆでましょう。また、中までしっかり冷やすと弾力が出ます。



おやつに最適、みんな大好き！

## 緑茶カステラ

★材料(パウンド型1個分) 742kcal(1人)

卵2個、上白糖80g、蜂蜜15g、水10ml、薄力粉60g、粉末緑茶大さじ1、ざらめ15g

### ★作り方

- 1 卵は室温におく。上白糖をふるう。薄力粉と粉末緑茶も合わせてふるっておく。蜂蜜は水で溶いておく。型にクッキングシートを敷いて、ざらめをふり、オーブンは160℃に温めておく。
- 2 卵をボウルに割り入れハンドミキサーでほぐしながら上白糖を加える。生地をすくうとリボン状になって落ちるくらいになるまで泡立てる。
- 3 水で溶いた蜂蜜を加え混ぜ、緑茶を混ぜた薄力粉も加えてハンドミキサーで軽く混ぜる。
- 4 ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる。高いところから型に生地を流してゴムベラで全体を刺し、型を持ち上げてトントンと落とし空気を抜く。
- 5 天板にのせ、160℃のオーブンで30分焼く。中央に竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。焼きあがったら上にクッキングシートをのせ重しになる容器をのせて5分ほどおく。表面が平らになったら型からはずし冷まして切り分ける。

卵をよく泡立てることで、フワフワと厚みのあるカステラになります。

