

学校給食で活用できる

12ヶ月の お茶給食献立集

学校給食栄養士のためのお茶の知識

学校給食で活用できる

12ヶ月の お茶給食献立集

学校給食栄養士のためのお茶の知識



お茶料理献立の作成に当たって

この献立集は、平成24年度農林水産省補助事業の地域活性化総合対策事業のうち産地収益力向上支援事業・ニュービジネス育成強化事業の学校給食献立委員会で検討された内容をもとに作成されています。

お茶を飲むことだけでなく、食材として給食に利用することを中心に検討し、12品目の献立を開発しました。開発に当たっては都内の小・中学校に勤務されておられる栄養士の方々のご協力をいただくと共に、静岡県栄養士会、和洋女子大学の先生及びお茶料理の専門家の方々からご指導をいただき、作成いたしました。

本献立集を参考にいただき、是非今後の学校給食の献立にご活用いただければ、幸いです。

日本茶ニュービジネス育成強化運営協議会
会長 武田善行

目次

年間献立一覧 3

お茶給食献立事例 5

4月	6
5月	8
6月	10
7月	12
8月	14
9月	16
10月	18
11月	20
12月	22
1月	24
2月	26
3月	28

学校給食栄養士のためのお茶の知識資料 30

1.茶の樹	30
2.茶の分類	31
3.日本茶の種類	31
4.日本茶の主な産地	32
5.日本茶の製造方法	32
6.茶の成分	33
7.茶の成分と効能	33
8.茶の成分との関係について	34
9.日本茶を美味しく淹れるポイント	34
10.茶を食べる	35

年間献立

月	献立
4月	バターロールパン 牛乳 お茶葉オムレツ 青菜とコーンのソテー グリーンピースの茶ポタージュ
5月	空豆入り玉露飯 牛乳 ししゃものゴマ焼き 和風サラダ 若竹汁 河内晩柑
6月	ごはん 牛乳 お茶目とんかつ 磯和え 切干大根のみそ汁
7月	ちらし寿司 牛乳 茶衣かき揚げ そうめんのすまし汁 七夕ゼリー
8月	お茶っぱチャーハン 牛乳 華風漬け もずくと青菜のスープ 小玉すいか
9月	さつまいもごはん 牛乳 鯖の塩焼き ゆかり和え お茶すいとん

月	
10月	ごはん 牛乳 さんまのほうじ茶煮 変わり漬け きのこ汁
11月	胚芽パン 牛乳 手作りソーセージ 茶ふきいも グラッセ ポパイスープ
12月	ペペロンチーノ 牛乳 鶏肉の茶パン粉焼き オニオンスープ キャンドルゼリー
1月	ごはん 牛乳 茶しんじょうのおろし添え かぶときゅうりのゆず和え 豚汁
2月	節分茶飯 牛乳 丸干しいわし 野菜のからし和え むらかも汁
3月	ごはん 牛乳 ポテ茶コロッケ カラフルサラダ ジュリアンスープ





お茶給食 献立事例の紹介

12ヶ月分のお茶給食献立事例です。
お茶に関するコラムやメニューの紹介など、お役立てください。

もくじ

4月	6
5月	8
6月	10
7月	12
8月	14
9月	16
10月	18
11月	20
12月	22
1月	24
2月	26
3月	28



4月の献立

4月～5月は新茶の季節です。
栄養も豊富なお茶は給食にもぴったりです。

バターロールパン、牛乳、お茶葉オムレツ、青菜とコーンのソテー、グリンピースの茶ポタージュ



食育メモ

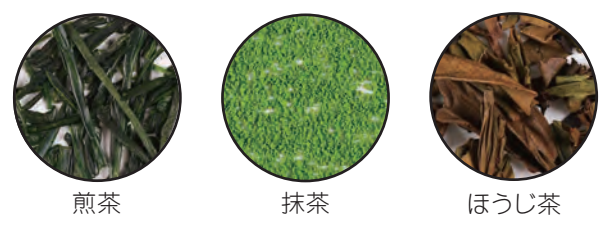
今日の給食は、「バターロールパン・牛乳・お茶葉オムレツ・青菜とコーンのソテー・グリンピースの茶ポタージュ」です。

〇〇学校では、これから1年間を通して毎月、「お茶」を使った献立が登場します。お茶の葉に熱いお湯を入れると、お茶の液とお茶の葉ができます。ペットボトルや湯飲みに入っているお茶は、お茶の液ですね。みなさんはお茶の葉を食べたことがありますか？ 実は、お茶の葉には、たくさん栄養素が含まれています。今日は、そのお茶の葉が、オムレツに入っています。（お茶の液は、ポタージュを作るときに使っています。）オムレツの中に、お茶の葉を見つけられるでしょうか。探しながら、よく味わって食べましょう。

一人当たりの栄養量	
エネルギー	652kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	28.9g
カルシウム	419mg
鉄	3.3mg
ビタミンA	376μg
ビタミンB1	0.67mg
ビタミンB2	0.99mg
ビタミンC	52mg
食物繊維	6.0g
食塩	3.2g
マグネシウム	95mg
亜鉛	3.3mg

お茶コラム お茶の種類

お茶は、栽培方法や製造方法によってさまざまな種類に分かれます。
お茶の種類のことを「茶種」といいます。
代表的な茶種には「煎茶」「抹茶」「ほうじ茶」等が挙げられます。



〔調理室手配表〕

平成 年 月 日 曜日		【調理工程】配食													
献立枝番		(0:通常献立)													
												合計	換算人	行 事 等	
人 数															
料理名／食品名		一人分量		使用量	単位	発注量	単位	業者	切り方	熱 調 理 方 法 等					
単位	g														
[バターロールパン]															
バターロールパン30g			0.00	0.00 個						*					
バターロールパン40g		1.00 個	40.00	1.00 個						*					
バターロールパン50g			0.00	0.00 個						*					
[牛乳]															
牛乳		1.00 本	206.00	1.00 本											
[お茶葉オムレツ]															
炒め油			1.00	1.00 g						* オイルバターで材料を炒め、調					
バター			0.50	0.50 g						* 味料を加え、じゃがいもと茶が					
にんにく			0.10	0.11 g				みじん切り		* ら・卵・チーズを入れ混ぜる。					
ベーコン			2.00	2.00 g				短冊切り		* 鉄板に流してオープンで焼く。					
たまねぎ			25.00	26.60 g				1cm角		* 温度を確認し、人数分に切り					
塩			0.40	0.40 g						* 分けて配食する。					
こしょう			0.02	0.02 g						*					
じゃがいも			25.00	27.78 g				1.5cm角		*					
せん茶			0.40	0.40 g				茶がら		*					
卵			60.00	70.59 g						*					
ダイスチーズ			5.00	5.00 g				1cm角		*					
トマトケチャップ			8.00	8.00 g						* 合わせて煮る。温度を確認し、					
赤ワイン			1.00	1.00 g						* 配食する。(別出し)					
[青菜とコーンのソテー]															
炒め油			1.00	1.00 g						* オイルバターで材料を順に炒					
バター			0.50	0.50 g						* め、調味する。					
ベーコン			2.00	2.00 g				短冊切り		* 温度を確認し、配食する。					
チンゲンサイ			20.00	22.22 g				3cm幅		*					
塩湯			0.00	0.00						*					
ほうれんそう			20.00	22.22 g				3cm幅		*					
ホールコーン			20.00	20.00 g						*					
塩			0.30	0.30 g						*					
こしょう			0.02	0.02 g						*					
[グリンピースの茶ポタージュ]															
炒め油			0.60	0.60 g						* 油でたまねぎをよく炒め、じゃ					
たまねぎ			20.00	21.28 g				スライス		* がいも・浸出液を入れてやわら					
じゃがいも			40.00	44.44 g				いちよう		* かくなるまで煮る。					
グリンピース(生)			20.00	20.00 g				下茹で		* グリンピースを加え、ミキサー					
せん茶(浸出液)			40.00	40.00 g						* にかけて、裏ごしする。					
塩			0.70	0.70 g						* 牛乳を加え調味し、バター・生					
こしょう			0.01	0.01 g						* クリーム・パセリを入れる。					
調理用牛乳			40.00	40.00 g						* 温度を確認し、配食する。					
バター			1.00	1.00 g						*					
生クリーム			2.00	2.00 g						*					
パセリ			0.50	0.56 g				みじん切り		*					
食パン			5.00	5.00 g				0.7cm角		* オープンで焦げ目がつくまで焼					
										き、クルトンを作る。(別出し)					

5月の献立

新茶は香りが爽やかですがすがしく、この時期にぴったりです。

空豆入り玉露飯、牛乳、ししゃものゴマ焼き、和風サラダ、若竹汁、河内晩柑



食育メモ

今日の給食は、「空豆入り玉露飯・牛乳・ししゃものゴマ焼き・和風サラダ・若竹汁・河内晩柑」です。

みなさん、お茶の旬はいつ頃か知っていますか？
ちょうど今頃、5月が新茶の季節です。2月4日の立春から数えて、88日目を「八十八夜」といい、この日に摘み取られたお茶を飲むと1年間元気に過ごせるといわれています。今日は、新茶をごはんに使いました。新茶のさわやかな香りやほんのりとした甘みを、よく味わいましょう。

ここでクイズです。今日の給食には、お茶の他にも旬の食べ物が使われています。それは何でしょう？（…間をあけてください）正解は、「空豆」と「たけのこ」です。旬の味や香りを味わいましょう。

一人当たりの栄養量

エネルギー	628kcal
たんぱく質	29.2g
脂質	17.1g
カルシウム	510mg
鉄	4.0mg
ビタミンA	198μg
ビタミンB1	0.45mg
ビタミンB2	0.69mg
ビタミンC	75mg
食物繊維	5.0g
食塩	2.5g
マグネシウム	138mg
亜鉛	4.2mg

お茶コラム お茶の葉は何g必要？

給食でお茶の浸出液を活用する場合、この表を参考にしてください。

茶のいれ方研究会：茶研報（1973）より

種類	玉露(上級)	玉露(並)	煎茶(上級)	煎茶(並)	番茶	焙じ茶
飲む人数	3人	3人	3人	5人	5人	5人
茶の量	10g	10g	6g	10g	15g	15g
湯の温度	50℃	60℃	70℃	90℃	熱湯	熱湯
湯の量	60ml	60ml	170ml	430ml	650ml	650ml
浸出時間	150秒	120秒	120秒	60秒	30秒	30秒
適温	35℃	40℃	50℃	65℃	75℃	75℃
一人分の量	12ml	13ml	50ml	80ml	120ml	120ml

※お湯は必ず、一度沸騰させたものを冷まして使ってください。

〔調理室手配表〕

平成 年 月 日 曜日
献立枝番 (0:通常献立)

料理名／食品名	一人分量		使用量	発注量	業者	切り方	熱調理方法等
	単位	g	単位	単位			
[空豆入り玉露飯]							
精白米		75.00	75.00 g				* 調味料で米を炊く。
玉露(浸出液)		82.50	82.50 g				* 空豆を茹で、さやから出す。
塩		0.30	0.30 g				* ご飯にそら豆とを混ぜ、配食する。
塩湯		0.00	0.00				*
空豆		30.00	40.00 g				*
ちりめんじゃこ		2.00	2.00 g				*
しょうが		0.50	0.56 g			汁使用	*
[牛乳]							
牛乳	1.00 本	206.00	1.00 本				
[ししゃものゴマ焼き]							
ししゃも	2.00 本	30.00	2.00 本				* ししゃもに、小麦粉・溶き卵・ご
小麦粉		0.70	0.70 g				* まの順につけて揚げる。
卵		2.00	2.35 g				* 温度を確認し、配食する。
白ごま		7.00	7.00 g				*
[和風サラダ]							
だいこん		25.00	27.78 g			短冊切り	* 野菜を茹で、配食する。
ほうれんそう		10.00	11.11 g			3cm幅	*
にんじん		5.00	5.15 g			せん切り	*
キャベツ		20.00	23.53 g			短冊切り	*
酢		2.00	2.00 g				* ドレッシングの調味料はよく
塩		0.20	0.20 g				* 混ぜ合わせ加熱。温度を確
さとう		0.10	0.10 g				* 認後、冷却し、配食。(別出し)
しょうゆ		4.00	4.00 g				*
にんにく		0.10	0.10 g			すりおろし	*
油		2.00	2.00 g				*
[若竹汁]							
湯		130.00	130.00 g				* だしをとる。
けずり節		2.00	2.00 g				* だし汁を加熱し、たけのこを入
生たけのこ		20.00	40.00 g			短冊切り	* 入れて煮えたら調味し、生わかめ
米ぬか		0.50	0.50 g				* を入れる。
とうがらし		0.01	0.01 g				* 温度を確認し、配食する。
塩		0.70	0.70 g				*
しょうゆ		1.00	1.00 g				* ※生たけのこの下処理
生わかめ		3.00	3.00 g			2cm幅	* たけのこは皮つきのまま、先を大き
							* くなめに切り落とし、包丁目を縦
							* 煮えたら調味し、生わかめを入れ、
							* 一つかみのぬかとうがらしを入れ
							* て茹でる。
							* やわらかくなったらそのまま冷まし
							* 冷めてから皮をむいて水にひたす。
[河内晩柑]							
河内晩柑	0.25 個	87.50	0.25 個				1人1/4個。
							流水で3回洗う。生食用まな
							板・包丁・使い捨て手袋を使用し、切り、配食する。

6月の献立

お茶には強い殺菌効果を持つカテキンが含まれており、食中毒が起こりやすい季節の味方です。

ごはん、牛乳、お茶目とんかつ、磯和え、切干大根のみそ汁



食育メモ

今日の給食は、「ごはん・牛乳・お茶目とんかつ・磯和え・切干大根のみそ汁」です。

6月は、梅雨の季節ですね。梅雨はジメジメして、食べ物が傷みやすい季節です。

今月のお茶では、「殺菌」について紹介したいと思います。お茶には、カテキンという栄養素が入っていて、菌をやっつける働きがあります。なんと、食中毒を防ぐ効果があるんですよ！

お茶目とんかつは、豚肉の薄切りに、お茶の葉と梅干し、けずり節を塗って、巻いてから衣をつけて揚げました。梅の味がほんのりとしておいしいですよ！ よ〜く味わって食べましょう。

一人当たりの栄養量

エネルギー	683kcal
たんぱく質	25.6g
脂質	23.9g
カルシウム	352mg
鉄	3.2mg
ビタミンA	284μg
ビタミンB1	0.50mg
ビタミンB2	0.55mg
ビタミンC	20mg
食物繊維	5.0g
食塩	2.4g
マグネシウム	92mg
亜鉛	3.8mg

お茶コラく、煎茶の成分

お茶には、水溶性成分と非水溶性成分が含まれています。水溶性成分はお茶全体の約30%で、残りの約70%は非水溶性成分です。したがって、お茶の葉を調理に活用することで、お茶に含まれる成分の殆どを活用することができます。

非水溶性成分には、「食物繊維」「カロテン」「ビタミンE」「たんぱく質」が挙げられます。

〔調理室手配表〕

平成 年 月 日 曜日
献立枝番 (0:通常献立)

人 数											合計	換算人	行 事 等		
料理名／食品名		一人分量		使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等						
		単位	g												
[ご飯]															
精白米			75.00	75.00 g				*							
湯			0.00	0.00 g				*							
[牛乳]															
牛乳		1.00 本	206.00	1.00 本											
[お茶目とんかつ]															
揚げ油			5.00	5.00 g				*	豚肉に塩・こしょうで下味をつける。						
豚肩ロース		2.00 枚	40.00	2.00 枚				*	梅干しからしょうゆまでを混ぜ、豚肉に塗って巻く。						
塩			0.20	0.20 g				*	ぜ、豚肉に塗って巻く。						
こしょう			0.01	0.01 g				*	小麦粉・卵液・パン粉の順につけて揚げる。						
梅干し			2.00	2.00 g				*	中心温度を確認し、配食する。						
せん茶			1.00	1.00 g			茶がら	*							
けずり節			0.25	0.25 g				*							
しょうゆ			0.25	0.25 g				*							
小麦粉			4.50	4.50 g				*							
卵			4.50	5.29 g				*							
パン粉(乾)			7.00	7.00 g				*							
[磯和え]															
塩湯			0.00	0.00 g				*	野菜を茹でる。						
もやし			50.00	50.51 g				*	しょうゆを加熱し、野菜を入れる。						
こまつな			15.00	17.65 g			3cm幅	*	れ、仕上げに刻みのりを入れ、混ぜる。						
にんじん			7.00	7.22 g			短冊切り	*	温度を確認し、配食する。						
しょうゆ			4.00	4.00 g				*							
刻みのり			0.40	0.40 g				*							
[切干大根のみそ汁]															
湯			130.00	130.00 g				*	だしをとる。						
けずり節			3.50	3.50 g				*	だしで切干大根・にんじんを煮る。火が通ったら、大豆を入れ、調味し豆腐と長ねぎを入れる。						
切干し大根			5.00	5.00 g			2cm幅	*	味し豆腐と長ねぎを入れる。						
にんじん			10.00	10.31 g			いちよう	*	温度を確認し、配食する。						
大豆(乾)			2.00	2.00 g			粗みじん	*							
甘みそ			4.80	4.80 g				*							
淡色辛みそ			4.80	4.80 g				*							
豆腐			20.00	20.00 g			1cm角	*							
長ねぎ			5.00	5.56 g			小口切り	*							

7月の献立

暑くなってくる季節です。
お茶の栄養で、暑い夏を乗り越えましょう。

ちらし寿司、牛乳、茶衣かき揚げ、そうめんのすまし汁、七夕ゼリー



食育メモ

今日の給食は、「ちらし寿司・牛乳・茶衣かき揚げ・そうめんのすまし汁・七夕ゼリー」です。

7月7日は「七夕」ですね。七夕は、五節句の一つです。七夕には、笹飾りをつけ、短冊に願い事を書いて祝いますね。織姫と彦星の星の恋物語からの星祭という説と、農家の収穫祭やお盆に因んでという説があります。給食では、星や天の川があらゆるところに散らしてあります。探しながら食べてみましょう。

さて、今日の献立では、どの料理にお茶が使われているでしょう。(…間をあけてください)正解は、「茶衣かき揚げ」です。お茶の葉を食べると、疲れがとれたり、リラックスできたりという効果があります。しっかりよくかんで食べましょう。

お茶コラム、お茶の効能①

お茶には、さまざまな効能があります。代表的な成分に「カテキン類」があります。
カテキン類は、抗酸化作用、抗突然変異作用があります。
また、悪玉コレステロール(LDL)の上昇を抑える効能があります。

[調理室手配表]

平成 年 月 日 曜日
献立枝番 (0:通常献立)

人数		合計		換算人		行事等	
料理名/食品名		一人分量	使用量	発注量	業者	切り方	熱調理方法等
[ちらし寿司]							
精白米		80.00	80.00 g				* だしをとる。
湯		96.00	96.00 g				* 米を炊く。
酢		6.00	6.00 g				* すし酢を合わせて加熱しておく。
さとう		4.00	4.00 g				* 酢飯を作る。
塩		0.70	0.70 g				* 油で材料を順に炒め、だし汁
炒め油		0.50	0.50 g				* を加え調味し、煮て味を含ま
鶏もも肉		7.00	7.00 g				せる。
干ししいたけ		0.50	0.56 g				* 酢飯に煮た具を加えて混ぜ合
湯		10.00	10.00 g				* わせる。
けずり節		0.10	0.10 g				* 配食し、上から錦糸卵とにんじ
さとう		1.00	1.00 g				* んをかざる。
しょうゆ		1.80	1.80 g				*
みりん		0.70	0.70 g				*
塩		0.30	0.30 g				*
炒め油		0.30	0.30 g				* ← 錦糸卵を作る。
卵		20.00	23.53 g				*
でんぶん		0.26	0.26 g				*
塩		0.04	0.04 g				*
にんじん		7.00	7.22 g			星形	* ← 茹でる。
刻みのり		0.30	0.30 g			からいり	* ← 別配
[牛乳]							
牛乳		1.00 本	206.00	1.00 本			
[茶衣かき揚げ]							
揚げ油		6.00	6.00 g				* 卵水を作り、小麦粉を入れ軽
さくらえび		1.00	1.00 g				くといて、衣をつくる。
たまねぎ		20.00	21.28 g				* 材料を入れ、混ぜ合わせ揚げ
にんじん		5.00	5.15 g				る。
小麦粉		6.00	6.00 g				* 温度を確認し、配食する。
卵		3.00	3.53 g				*
水		3.00	3.00 g				*
塩		0.20	0.20 g				*
せん茶		0.15	0.15 g				*
[そうめんのすまし汁]							
水		130.00	130.00 g				* だしをとる。
けずり節		3.50	3.50 g				* 調味料・他の材料を入れ仕上
だし昆布		0.35	0.35 g				げる。
干ししいたけ		0.50	0.56 g				* 温度を確認し、配食する。
にんじん		8.00	8.25 g				*
酒		1.00	1.00 g				*
塩		0.80	0.80 g				*
しょうゆ		0.60	0.60 g				*
長ねぎ		8.00	8.89 g				*
オクラ		3.00	3.33 g				*
湯		0.00	0.00				* ← 別配食にしてもよい
そうめん		5.00	5.00 g				*
[七夕ゼリー]							
水		15.00	15.00 g				* 水・寒天をよく煮とかし、溶けた
寒天		0.20	0.20 g				* のを確認してからさとうを溶か
さとう		1.50	1.50 g				* し、ジュースを入れる。カップに
ぶどうジュース		30.00	30.00 g				* 等分に注ぎ分け粗熱をとる。
パイン缶(星形)		5.00	5.00 g				* 表面が固まったら、果物を使
水		40.00	40.00 g				* い捨て手袋を使ってのせる。
寒天		0.20	0.20 g				* 水・寒天をよく煮とかし、溶けた
さとう		4.00	4.00 g				* のを確認してから砂糖を溶か
白ワイン		1.00	1.00 g				* し、カップに等分に注ぎ分け、
プリンカップ90CC		1.00 個	1.00	1.00 個			* 粗熱がとれたら保冷し、配食
							* する。



8月の献立

冷たいお茶がおいしい季節です。熱中症防止のためにも、水分補給はしっかり行いましょう。

お茶っぱチャーハン、牛乳、華風漬け、もずくと青菜のスープ、小玉すいか





食育メモ

今日の給食は、「お茶っぱチャーハン・牛乳・華風漬け・もずくと青菜のスープ・小玉すいか」です。

暑い日がまだまだ続っていますが、みなさんしっかり水分補給をしていますか？ のどが渴いたと感じたときは、もう脱水症状が始まっています。のどの渴きを感じる前に水分補給をするようにしましょう。お茶は、ふだんの生活はもちろん、激しい運動をするときの水分補給としてもオススメです。また、緑茶には体を冷やす働きがあります。緑茶を飲んで厳しい残暑をのりきりましょう。

今日のお茶っぱチャーハンには、煎茶が入っています。お茶の味を感じながら食べてみてください。

一人当たりの栄養量

エネルギー	620kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	18.8g
カルシウム	340mg
鉄	3.3mg
ビタミンA	272μg
ビタミンB1	0.33mg
ビタミンB2	0.57mg
ビタミンC	36mg
食物繊維	5.0g
食塩	2.4g
マグネシウム	86mg
亜鉛	3.4mg



お茶コラム

お茶の効能②

お茶には、さまざまな効能があります。

代表的な成分に「**テアニン**」があります。この成分は、脳の神経細胞に作用してリラックスさせる

「**ヒーリング(癒し)効果**」があります。

〔調理室手配表〕

平成 献立枝番	年 (0:通常献立)	月	日	曜日	合計	換算人	行 事 等
人 数							
料理名／食品名	一人分量 単位	g	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱 調 理 方 法 等
【お茶っぱチャーハン】							
精白米		75.00	75.00 g				* 調味料を加え、米を炊く。
米粒麦		5.00	5.00 g				* 油で材料を順に炒め、調味する。
酒		1.80	1.80 g				* 炒り卵を作る。
塩		0.40	0.40 g				* 炊き上がったご飯に調味した
しょうゆ		0.80	0.80 g				* 具と炒り卵を混ぜ合わせ、配
油		1.30	1.30 g				* 食する。
湯		0.00	0.00 g				*
炒め油		0.50	0.50 g				*
しょうが		0.50	0.56 g			みじん切り	*
長ねぎ		8.00	8.89 g			粗みじん	*
せん茶		5.00	5.00 g				*
豚かた肉		10.00	10.00 g			角切り	*
しょうゆ		0.30	0.30 g				*
むきえび		15.00	15.00 g			ボイル	*
酒		1.00	1.00 g				*
炒め油		0.30	0.30 g				* ←炒り卵
卵		20.00	23.53 g				*
塩		0.04	0.04 g				*
【牛乳】							
牛乳	1.00 本	206.00	1.00 本				
【華風漬け】							
塩湯		0.00	0.00				* 調味液を加熱し、煮立たせる。
だいこん		40.00	44.44 g			いちょう	* 大根ときゅうりを固めに塩茹で
きゅうり		20.00	20.41 g			半月切り	* し、調味料に入れ、加熱し、温
							度を確認し、配食する。
塩		0.40	0.40 g				*
しょうゆ		1.00	1.00 g				*
ごま油		0.50	0.50 g				*
酢		0.60	0.60 g				*
ラー油		0.02	0.02 g				*
【もずくと青菜のスープ】							
炒め油		0.50	0.50 g				* スープをとる。
ベーコン		5.00	5.00 g			短冊切り	* 油で材料を順に炒め、スープ
にんじん		5.00	5.15 g			せん切り	* を加える。
たまねぎ		15.00	15.96 g			スライス	* 調味し豆腐を加える。
水		130.00	130.00 g				でんぶんどろみをつけ、ごま
トリガラ		20.00	20.00 g				* つなともずく、ごま油を入れる。
にんにく		0.50	0.54 g				* 温度を確認し、配食する。
しょうが		0.50	0.56 g				*
塩		0.60	0.60 g				*
ごしょう		0.01	0.01 g				*
しょうゆ		2.00	2.00 g				*
豆腐		20.00	20.00 g			1.5cm角	*
でんぶん		1.00	1.00 g				*
水		2.00	2.00 g				*
塩湯		0.00	0.00				*
こまつな		10.00	11.76 g			2.5cm幅	*
もずく		10.00	10.00 g				*
ごま油		0.30	0.30 g			温めておく	*
【小玉すいか】							
小玉すいか		50.00	416.65 g				* すいかは1人1/12個。
							流水で三回洗う。生食用のま
							な板包丁、使い捨て手袋を使
							用し切り、配食する。

9月の献立

夏の疲れを残さないためにも、きちんと毎日ご飯を食べて、お茶を飲みましょう。

さつまいもごはん、牛乳、鯖の塩焼き、ゆかり和え、お茶すいとん



食育メモ

今日の給食は、「さつまいもごはん・牛乳・鯖の塩焼き・ゆかり和え・お茶すいとん」です。

すいとんは、小麦粉の生地を小さく丸め、汁で煮込んだ日本の郷土料理です。今では、9月1日の『防災の日』にこのすいとんを食べる習慣があります。

この防災の日は、今から〇〇年前の1923年9月1日に起きた、関東大震災にちなんで制定されました。学校でも毎年9月1日に防災訓練をしますね。今日のすいとんの生地には、粉状の煎茶を混ぜて作りました。残さずしっかり食べましょう。

一人当たりの栄養量

エネルギー	663kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	19.3g
カルシウム	335mg
鉄	2.5mg
ビタミンA	192μg
ビタミンB1	0.28mg
ビタミンB2	0.60mg
ビタミンC	32mg
食物繊維	4.4g
食塩	2.5g
マグネシウム	92mg
亜鉛	2.7mg

お茶コラム、お茶の淹れ方

お茶の淹れ方は、4つの条件によって味が変化します。「葉の量」「湯の量」「湯の温度」「浸出時間」の4つです。

「湯の温度」は、高温になればなるほど渋味が多く溶出されます。

煎茶を美味しく飲むには、湯の温度を70℃程度にして1分半程度の浸出時間をとって飲むことが効果的です。

〔調理室手配表〕

平成		年		月		日		曜日		【調理室】配表				
献立枝番		(0:通常献立)										合計	換算人	行 事 等
人 数														
料理名／食品名		一人分量		使用量		発注量		業者		切り方		熟 調 理 方 法 等		
		単位	g											
[さつまいもごはん]														
精白米			65.00	65.00 g										
湯			0.00	0.00										
さつまいも			25.00	27.78 g						1cm角		* さつまいもは切ってあくを抜く。		
塩			0.30	0.30 g								* さつまいもと調味料を入れて米		
酒			4.00	4.00 g								* を炊く。		
												* 蒸らし終わったら、ごまを加え		
												* 混ぜ配食する。		
白ごま			1.00	1.00 g						からいり		*		
[牛乳]														
牛乳		1.00 本	206.00	1.00 本										
[鯖の塩焼き]														
さば(文化干し)40g		1.00 切	40.00	1.00 切								* 魚を天板に並べ、オーブンで焼く。		
												中心温度を確認し、配食する。		
[野菜のゆかり和え]														
塩湯			0.00	0.00 g								* 野菜を茹でて、配食する。		
キャベツ			30.00	35.29 g						短冊切り		*		
きゅうり			15.00	15.31 g						輪切り		*		
塩			0.20	0.20 g								* 塩とゆかりをからいりし、配食		
ゆかり			0.25	0.25 g								* する。		
[お茶すいとん]														
湯			130.00	130.00 g								* だしをとる。		
けずり節			3.00	3.00 g								* すいとんは茹でて冷水にさらす。		
												だし汁を加熱し材料を順に入		
干しいたけ			0.50	0.56 g						せん切り		* れる。		
にんじん			8.00	8.25 g						いちょう		* 調味料・残りの材料を入れ、す		
鶏もも肉			15.00	15.00 g						1cm角		* いとんを加えて仕上げる。		
ごぼう			8.00	8.89 g						さががき		* 温度を確認し、配食する。		
だいこん			20.00	22.22 g						いちょう		*		
油揚げ			5.00	5.00 g						短冊切り		* 温度を確認し、配食する。		
さといも			15.00	17.65 g						いちょう		*		
塩			0.70	0.70 g								*		
しょうゆ			2.40	2.40 g								*		
水			16.00	16.00 g								*		
小麦粉			18.00	18.00 g								*		
せん茶(粉)			0.50	0.50 g								*		
かまぼこ			5.00	5.00 g						短冊切り		*		
こまつな			10.00	11.76 g						2cm幅		*		
長ねぎ			8.00	8.89 g						小口切り		*		



10月の献立

秋はおいしいものがたくさんありますね。お茶と合う食べ物もたくさんあります。

ごはん、牛乳、さんまのほうじ茶煮、変わり漬け、きのこ汁





食育メモ

今日の給食は、「ごはん・牛乳・さんまのほうじ茶煮・変わり漬け・きのこ汁」です。

秋はさんまのおいしい季節ですね。さんまは、夏から秋にかけては北から南へ、冬から春にかけては北へと移動する魚です。秋にとれるさんまは、脂が一番のっていてとてもおいしいです。

今日はほうじ茶と一緒にさんまを煮ました。お茶の茶汁と一緒に煮ることで、魚の生臭さが消えて、軟らかく仕上がりました。今が旬のさんまをおいしくいただきましょう。

一人当たりの栄養量

エネルギー	633kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	21.4g
カルシウム	290mg
鉄	2.0mg
ビタミンA	154μg
ビタミンB1	154μg
ビタミンB2	0.59mg
ビタミンC	26mg
食物繊維	3.6g
食塩	2.6g
マグネシウム	81mg
亜鉛	2.6mg



お茶コラム、お茶の産地

お茶の生産量は、全国1位が静岡県、2位が鹿児島県です。お茶は産地ごとに銘柄をつけています。最近では、地域名と商品名を合わせて、地域ブランドになっているお茶もあります。平成20年5月末現在、足柄茶(神奈川県)、静岡茶・川根茶・掛川茶(静岡県)、美濃白川茶(岐阜県)、伊勢茶(三重県)、宇治茶(京都府)、八女茶・福岡の八女茶(福岡県)、うれしの茶(佐賀県)、知覧茶・かごしま知覧茶(鹿児島県)の12件が認可されています。

[調理室手配表]

平成 献立枝番	年	月	日	曜日	合計	換算人	行 事 等
人 数							
料理名／食品名	一人分量 単位	g	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱 調 理 方 法 等
[ご飯]							
精白米		75.00	75.00 g				*
湯		0.00	0.00 g				*
[牛乳]							
牛乳	1.00 本	206.00	1.00 本				
[さんまのほうじ茶煮]							
ほうじ茶(浸出液)		13.00	13.00 g				* 鍋に昆布をしき、さんまを入れ、
さとう		5.00	5.00 g				* お茶と調味料を煮立て、落とし
しょうゆ		5.00	5.00 g				* ぶたをして、弱火で煮る。
酒		1.00	1.00 g				* 温度を確認し、配食する。
しょうが		1.00	1.00 g			スライス	*
さんま50g	1.00 切	50.00	1.00 切				*
出し昆布		0.50	0.50 g				*
[変わり漬け]							
塩湯		0.00	0.00				* 野菜を茹でる。
キャベツ		40.00	47.06 g			短冊切り	* 調味料を煮立たせ、野菜を入
きゅうり		20.00	20.41 g			輪切り	* れひと煮立ちさせる。
にんじん		5.00	5.15 g			短冊切り	* 温度を確認し、配食する。
しょうが		0.50	0.56 g			汁使用	*
しょうゆ		4.00	4.00 g				*
酢		2.00	2.00 g				*
油		0.50	0.50 g				*
さとう		0.10	0.10 g				*
[きのこ汁]							
湯		110.00	110.00 g				* だしをとる。
けずり節		3.00	3.00 g				* だし汁に材料を順に入れ、調
だし昆布		0.30	0.30 g				* 味する。
にんじん		3.00	3.09 g			いちょう	* でんぶんでとろみをつける。
だいこん		20.00	22.22 g			いちょう	* 長ねぎを入れる。
さといも		10.00	11.76 g			いちょう	* 温度を確認し、配食する。
こんにゃく		10.00	10.00 g			色紙切り	*
生しいたけ		10.00	11.76 g			スライス	*
しめじ		10.00	11.76 g			ほぐす	*
えのきたけ		10.00	11.76 g			2等分	*
塩		0.70	0.70 g				*
しょうゆ		1.20	1.20 g				*
水		2.20	2.20 g				*
でんぶん		1.10	1.10 g				*
長ねぎ		10.00	11.11 g			小口切り	*

 11月の献立 | お茶にはカテキン以外にもたくさんの栄養素が入っています。上手に活用していきましょう。

胚芽パン、牛乳、手作りソーセージ、茶ふきいも、グラッセ、ポパイスープ



食育大市

今日の給食は、「胚芽パン・牛乳・手作りソーセージ・茶
ふきいも・グラッセ・ポパイスープ」です。

11月8日は『いい歯の日』です。お茶には、口の中の雑菌をおさえるタンニンという成分が含まれています。また、歯を強くしてくれるフッ素という成分も含まれています。したがって、お茶は虫歯予防はもちろん、いい歯にするために欠かせない食材です。

ネーミングからもわかるように、今日は茶ふきいもにお茶の葉が入っています。パセリの代わりにお茶の葉を使いました。よく噛んで、白くて丈夫な歯にしましょう。

一人当たりの栄養量

エネルギー	625kcal
たんぱく質	29.2g
脂質	22.8g
カルシウム	299mg
鉄	2.9mg
ビタミンA	154 μ g
ビタミンB1	0.96mg
ビタミンB2	0.81mg
ビタミンC	43mg
食物繊維	6.1g
食塩	3.1g
マグネシウム	106mg
亜鉛	4.2mg

 お茶コラ、 水の硬度による
お茶の味の違い

お茶をおいしく淹れるには、軟水を使います。

硬度は100程度が最もおいしいお茶が浸出されますが、日本の場合は水道水でもおいしく淹れることができます。

海外のように水の硬度が高い場合、日本茶の色は黒ずんでしまい、おいしいお茶を浸出することができません。

[調理室手配表]

平成 年 月 日 曜日
献立枝番 (0:通常献立)

人 数		一人分量		使用量	発注量	業者	切り方	熟 調 理 方 法 等
料理名／食品名		単位	g	単位	単位			
[胚芽パン]								
胚芽パン40g			0.00	0.00 個				*
胚芽パン50g		1.00 個	50.00	1.00 個				*
胚芽パン60g			0.00	0.00 個				*
[牛乳]								
牛乳		1.00 本	206.00	1.00 本				
[手作りソーセージ]								肉をよくこねる。
豚ひき肉			40.00	40.00 g				* 生パン粉と野菜と調味料を入
牛ひき肉			15.00	15.00 g				* れよく混ぜる。
生パン粉			3.00	3.00 g				* 棒状に形作り、ホイルに包み、
たまねぎ			1.00	1.06 g			すりおろし	* 数ヶ所穴をあけ、蒸す。
にんにく			0.20	0.22 g			すりおろし	* オープンで焼く。
セロリー			0.30	0.35 g			すりおろし	* 温度を確認し、配食する。
パセリ			0.70	0.78 g			みじん切り	*
セイジ(粉)			0.01	0.01 g				*
ナツメグ			0.02	0.02 g				*
こしょう			0.02	0.02 g				*
ペーリーフ(粉)			0.01	0.01 g				*
塩			0.50	0.50 g				*
さとう			0.10	0.10 g				*
白ワイン			1.50	1.50 g				*
でんぶん			0.40	0.40 g				*
油(ひまわり油)			0.50	0.50 g				*
調理用牛乳			3.00	3.00 g				*
アルミホイル		1.00 枚	1.00	1.00 枚				*
トマトケチャップ			7.00	7.00 g				* 調味料を合わせて煮てたれを作る。
さとう			0.05	0.05 g				* 温度を確認し、配食する。
マスタード			0.05	0.05 g				* (別出し)
[茶ふきいも]								
じゃがいも			70.00	77.78 g			厚いちょう	* じゃがいもふかす。
塩			0.30	0.30 g				* 調味しお茶を混ぜ、温度を確
こしょう			0.01	0.01 g				* 認し、配食する。
せん茶			0.40	0.40 g				*
[グラッセ]								
湯			0.00	0.00 g				* バターでにんじんを炒め、さとうを
にんじん			15.00	15.46 g				* 半量入れ、塩を加えよく煮る。
さとう			1.00	1.00 g			1.5cm角	* コーンとグリーンピースを入れ、
塩			0.10	0.10 g				* 残のさとうを入れさらに煮る。
バター			1.00	1.00 g				* 温度を確認し、配食する。
ホールコーン			20.00	20.00 g				*
グリーンピース(冷凍)			5.00	5.00 g				*
[ポパイスープ]								
ベーコン			2.00	2.00 g			短冊切り	* スープをとる。
たまねぎ			30.00	31.91 g			スライス	* ベーコンを炒め、たまねぎを透
水			100.00	100.00 g				* き通るまで炒める。
割り豚骨			10.00	10.00 g				* スープ・しいたけを入れ調味する。
トリガラ			10.00	10.00 g				* ほうれんそうを入れひと煮立ち
ペーリーフ(葉)			0.02	0.02 g				* させる。
干しいたけ			0.50	0.56 g			スライス	*
ほうれんそう			20.00	22.22 g			3cm幅	*
塩			0.70	0.70 g				*
こしょう			0.02	0.02 g				*
しょうゆ			1.00	1.00 g				*

12月の献立

風も冷たくなってきました。温かいお茶を飲んで、
体を内側から温めましょう。

ペペロンチーノ、牛乳、鶏肉の茶パン粉焼き、オニオンスープ、キャンドルゼリー



食育メモ

今日の給食は、「ペペロンチーノ・牛乳・鶏肉の茶パン粉焼き・オニオンスープ・キャンドルゼリー」です。

年末年始はパーティーや親せきの集まりなどで、ケーキや甘いお菓子を食べる機会が多くなりますね。甘いものを食べたときは紅茶もよいですが、実は日本茶がオススメです。中・上級煎茶にはカテキンという成分が多く含まれていて、そのカテキンが、虫歯菌が増えるのを防いでくれます。

今日の鶏肉の茶パン粉焼きに使われているお茶の葉も中・上級煎茶です。どんな味がするか感じながら、おいしくいただきます。

一人当たりの栄養量

エネルギー	670kcal
たんぱく質	25.2g
脂質	25.2g
カルシウム	276mg
鉄	1.8mg
ビタミンA	109μg
ビタミンB1	0.34mg
ビタミンB2	0.54mg
ビタミンC	31mg
食物繊維	4.6g
食塩	2.8g
マグネシウム	84mg
亜鉛	2.9mg

お茶コラム、お茶歴史

日本の最古の、信頼できる喫茶記録は、『日本後紀』にある「弘仁6年(815年)4月22日、僧・永忠が嵯峨天皇に茶を奉った」というものです。

当初、お茶は大変な貴重品でした。それが、普及したのは、鎌倉時代に臨済宗の開祖・栄西がお茶を中国・宋から持ち帰ったのがきっかけです。

[調理室手配表]

平成 献立枝番	年 (0:通常献立)	月	日	曜日	合計	換算人	行事等
人数							
料理名/食品名	一人分量 単位	g	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱調理方法等
[ペペロンチーノ]							
オリーブ油		1.00	1.00 g				* 合わせ油でにんにくと赤とうが
炒め油		1.00	1.00 g				* らしを炒め、香りを出す。
にんにく		0.80	0.87 g			みじん切り	* 材料を炒め、調味し、茹でたス
赤とうがらし		0.06	0.06 g				* パゲッティをからめる。
ベーコン		10.00	10.00 g			短冊切り	* 温度を確認し、配食する。
たまねぎ		50.00	53.19 g			スライス	*
しめじ		15.00	17.65 g			ほぐす	*
ピーマン		5.00	5.89 g				*
塩		1.40	1.40 g				*
こしょう		0.03	0.03 g				*
塩湯		0.00	0.00 g				* 麺は固めに茹でておく。
スパゲッティ		60.00	60.00 g				*
油		1.00	1.00 g				*
[牛乳]							
牛乳	1.00 本	206.00	1.00 本				
[鶏肉の茶パン粉焼き]							
鶏もも肉40g	1.00 枚	40.00	1.00 枚				* 肉に下味をつける。
白ワイン		1.00	1.00 g				* にんにくをオリーブオイルで炒
塩		0.20	0.20 g				* め、香りを出す。
こしょう		0.02	0.02 g				* 肉の半面に水で溶いた小麦
にんにく		0.30	0.33 g			みじん切り	* 粉をつける。
水		1.00	1.00 g				* 炒めたにんにくとパン粉・お茶
小麦粉		1.00	1.00 g				* を合わせたものをつけ、オーブ
オリーブ油		1.50	1.50 g				* ンで焼く。
パン粉(乾)		4.00	4.00 g				* 温度を確認し、配食する。
せん茶		0.50	0.50 g				*
[オニオンスープ]							
ベーコン		3.00	3.00 g			短冊切り	* スープをとる。
炒め油		0.50	0.50 g				* ベーコンはからいりし、たまね
たまねぎ		40.00	42.55 g			スライス	* ぎは弱火で色づくまで炒める。
水		110.00	170.00 g				* スープを加えて調味料を入れる。
トリガラ		20.00	20.00 g				* パセリを加える。
塩		0.60	0.60 g				* 温度を確認し、配食する。
こしょう		0.02	0.02 g				*
しょうゆ		1.00	1.00 g				*
パセリ		0.50	0.56 g			みじん切り	*
[キャンドルゼリー]							
水		65.00	65.00 g				* いちごのへたを取る。
粉寒天		0.35	0.35 g				* いちごを流水で3回洗う。
さとう		6.00	6.00 g				* 水に寒天をよく煮とかし、溶け
カルビス		10.00	10.00 g				* たのを確認してから、さとうを
パイン缶(スライス)		18.00	18.00 g				* 溶かしてカルビスを加える。
いちご		14.70	1.00 個				* ゼリーカップに等分に注ぎ分ける。
プリンカップ90cc	1.00 個	1.00	1.00 個				* 表面が固まったら、ゼリーの上
							にパインのをせ、真ん中にいち
							ごを置く。
							※パイン缶はカップの大きさに
							あったものを頼む

1月の献立

風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。
うがい・手洗い・お茶でしっかり予防しましょう。

ごはん、牛乳、茶しんじょうのおろし添え、かぶときゅうりのゆず和え、豚汁



食育メモ

今日の給食は、「ごはん・牛乳・茶しんじょうのおろし添え・かぶときゅうりのゆず和え・豚汁」です。

気温がぐっと下がり、体が冷えやすい1月は、風邪やインフルエンザにかかる人が多いようです。これらの病気を予防するには、まずは手洗い・うがいですね。それからビタミンCをしっかり補給することも忘れずに。日本茶にはビタミンCが豊富に含まれています。

今日の茶しんじょうにもお茶の葉をたっぷり使いました。ビタミンCたっぷりの茶しんじょうを残さず食べれば、病気のウィルスをやっつけられますよ。

一人当たりの栄養量

エネルギー	635kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	20.3g
カルシウム	348mg
鉄	2.3mg
ビタミンA	197μg
ビタミンB1	0.31mg
ビタミンB2	0.45mg
ビタミンC	21mg
食物繊維	5.3g
食塩	1.7g
マグネシウム	88mg
亜鉛	2.9mg

お茶コラム、お茶の種類

鎌倉末期から室町時代にかけて、お茶は公家・武家社会に広まり、文化の形成と強く結びつきました。茶の湯の原形はその時代に形成されました。

安土桃山時代、千利休の登場で茶の湯は茶道として大成します。一方権力者たちによって、茶の湯は政治に利用されるようになります。

[調理室手配表]

平成 年 月 日 曜日
献立枝番 (0:通常献立)

人 数														合計	換算人	行 事 等
料 理 名／食品名		一人分量		使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱 調 理 方 法 等								
		単位	g													
[ご飯]																
精白米			75.00	75.00 g				*								
湯			0.00	0.00 g				*								
[牛乳]																
牛乳		1.00 本	206.00	1.00 本												
[茶しんじょうのおろし添え]																
揚げ油			2.00	2.00 g				*								
豆腐			20.00	20.00 g			ミキサー	* 材料と調味料をよく混ぜる。								
たら(すり身)			8.00	8.00 g				* 1人1ヶの分量を出し、小判型								
せん茶			1.60	1.60 g				* にまとも、油で揚げる。								
やまといも			10.00	11.11 g			すりおろし	* 中心温度を確認し、配食する。								
にんじん			2.40	2.47 g			みじん切り	*								
れんこん			2.40	2.67 g			みじん切り	*								
干しいたけ			0.40	0.44 g			みじん切り	*								
長ねぎ			2.00	2.22 g			みじん切り	*								
卵			2.40	2.82 g				*								
塩			0.12	0.12 g				*								
みりん			0.88	0.88 g				*								
しょうゆ			0.30	0.30 g				*								
でんぶん			0.32	0.32 g				*								
水			30.00	30.00 g				* だいこんを煮てでんぶんできとろ								
だいこん			12.00	13.33 g			おろし	* みをつけ、調味する。								
でんぶん			0.80	0.80 g				* 温度を確認し、配食する。								
塩			0.08	0.08 g				* (別出し)								
[かぶときゅうりのゆず和え]																
塩湯			0.00	0.00				* 野菜を茹でる。								
かぶ			40.00	43.96 g			いちよう	*								
きゅうり			0.00	0.00 g			輪切り	*								
うすくちしょうゆ			1.80	1.80 g				* 調味料はよく混ぜ合わせ、加熱、								
さとう			0.50	0.50 g				* 温を確認後、冷却し、配食する。								
オリーブ油			0.80	0.80 g				* (別出し)								
ゆず(果汁、生)			0.10	0.10 g				*								
ゆず(果皮)			0.10	0.10 g			きざむ	*								
白ごま			0.30	0.30 g				*								
[豚汁]																
湯			130.00	130.00 g				*								
けずり節			1.56	1.56 g				*								
炒め油			0.50	0.50 g				*								
ごぼう			10.00	11.11 g			斜め薄切り	*								
にんじん			10.00	10.31 g			いちよう	* だしをとる。								
こんにゃく			10.00	10.00 g			色紙切り	* 油で材料を順に炒め、だし汁								
豚ばら肉			15.00	15.00 g			小間切れ	* を加える。								
だいこん			15.00	16.67 g			いちよう	* みそを溶き入れ、残りの材料を								
さといも			20.00	23.53 g			スライス	* 入れ仕上げる。								
								温度を確認し、配食する。								
甘みそ			5.50	5.50 g				*								
淡色辛みそ			5.50	5.50 g				*								
油揚げ			2.00	2.00 g			短冊切り	*								
豆腐			20.00	20.00 g			1.5cm角	*								
長ねぎ			10.00	11.11 g			小口切り	*								

2月の献立

まだまだ厳しい寒さが続く時期です。
風邪をひかないように注意しましょう。

節分茶飯、牛乳、丸干しいわし、野菜のからし和え、むらくも汁、みかん



食育メモ

今日の給食は、「節分茶飯・牛乳・丸干しいわし・野菜のからし和え・むらくも汁」です。

2月3日は節分ですね。節分には、玄関先に鬼が苦手とするいわしの頭を刺し、豆まきをして悪いものを追い出し、福を呼び込みます。体の中の悪いものを追い出すのには、日本茶がぴったりです。お茶を毎日飲んでいる人は、血液がサラサラで、病気にかかりにくいそうです。

今日の節分茶飯には、お茶を出したあとの茶がらが入っています。茶がらにもお茶の体によい成分がたっぷり含まれています。もりもり食べて、体の中に福を呼び込みましょう。

一人当たりの栄養量

エネルギー	613kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	15.7g
カルシウム	484mg
鉄	5.0mg
ビタミンA	414μg
ビタミンB1	0.32mg
ビタミンB2	0.68mg
ビタミンC	59mg
食物繊維	6.4g
食塩	3.4g
マグネシウム	123mg
亜鉛	3.6mg

お茶コラく、お茶の保存方法

茶は、温度、湿度、光線(紫外線)によって劣化します。したがって、暗く冷たい場所で保存することがポイントになります。季節によっても違いますが、できれば冷蔵庫で保存します。

長期間保存する場合は、冷凍庫での保存も効果的です。冷凍庫で保存した場合、使用するときには、密閉された状態で常温に戻してから開封して使用します。

[調理室手配表]

平成 年 月 日 曜日
献立枝番 (0:通常献立)

人数		合計		換算人		行事等	
料理名/食品名		一人分量	使用量	発注量	業者	切り方	熱調理方法等
[節分茶飯]		単位 g	単位	単位			
精白米		70.00	70.00 g				* 油で材料を順に炒め、調味する。
米粒麦		5.00	5.00 g				* 具を煮含め、温度を確認する。
湯		0.00	0.00 g				* 煮汁と調味料とで炊飯する。
酒		1.80	1.80 g				* 蒸らしの時に具をのせる。
しょうゆ		2.00	2.00 g				*
炒め油		0.50	0.50 g				*
大豆(乾)		5.00	5.00 g			下茹で	*
にんじん		5.00	5.15 g			短い短冊	*
油揚げ		3.00	3.00 g			短冊切り	*
せん茶		4.00	4.00 g			茶がら	*
湯		5.00	5.00 g				*
さとう		0.50	0.50 g				*
酒		0.70	0.70 g				*
しょうゆ		1.50	1.50 g				*
みりん		0.50	0.50 g				*
[牛乳]							
牛乳		1.00 本	206.00	1.00 本			
[焼き魚(丸干しいわし)]							
イワシの丸干し		1.00 本	25.00	1.00 本			* いわしを並べオープンで焼く。温度を確認し、配食する。
[野菜のからし和え]							
塩湯		0.00	0.00				* 野菜を茹でて、配食する。
こまつな		30.00	35.30 g			3cm幅	*
キャベツ		30.00	35.30 g			短冊切り	*
焼き竹輪		5.00	5.00 g			輪切り	*
生わかめ		4.00	4.00 g			2cm幅	*
しょうゆ		3.00	3.00 g				* 調味料はよく混ぜ合わせ、加熱、温度を確認後、冷却し、配食する。
さとう		0.50	0.50 g				*
酢		0.60	0.60 g				* (別出し)
マスタード		0.15	0.15 g				*
塩		0.10	0.10 g				*
[むらくも汁]							
湯		130.00	130.00 g				* だしをとる。
けずり節		2.00	2.00 g				* だし汁を加熱し、材料・調味料を順に入れる。
鶏もも肉		5.00	5.00 g			小間切れ	* とうみをつけ、長ねぎを入れる。
にんじん		8.00	8.25 g			短冊切り	* 卵を流し入れる。
もやし		20.00	20.20 g				* ほうれんそうを入れる。
塩		0.70	0.70 g				* 温度を確認し、配食する。
しょうゆ		2.00	2.00 g				*
でんぶん		1.50	1.50 g				*
水		3.00	3.00 g				*
長ねぎ		10.00	11.11 g			小口切り	*
卵		15.00	17.65 g				*
塩湯		0.00	0.00				*
ほうれんそう		10.00	11.11 g			2cm幅	*
[みかん]							
みかん		1.00 個	50.00	1.00 個			* 流水で3回洗い、使い捨て手袋を使用し、配食する。

3月の献立

進級・進学、卒業と何かと慌ただしい季節です。
お茶を飲んで、ほっとひといきつきましょう。

ごはん、牛乳、ポテ茶コロッケ、カラフルサラダ、ジュリアンスープ



食育メモ

今日の給食は、「ごはん・牛乳・ポテ茶コロッケ・カラフルサラダ・ジュリアンスープ」です。

ポテ茶コロッケは、お茶の葉を使っておいしく揚げました。この一年間、毎月「お茶」を使った料理が給食に登場しました。みなさんはどのお茶料理が気に入りましたか。お茶は飲むだけでなく、おいしく食べることができることは、新しい発見だったかもしれません。

お茶のパワーをたくさん知って、ぜひおうちでもお茶を使って料理をしてみてくださいね。それから、家族のためにおいしいお茶を淹れてあげてくださいね。

一人当たりの栄養量

エネルギー	678kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	20.6g
カルシウム	324mg
鉄	2.6mg
ビタミンA	249μg
ビタミンB1	0.37mg
ビタミンB2	0.50mg
ビタミンC	59mg
食物繊維	5.2g
食塩	2.5g
マグネシウム	84mg
亜鉛	2.7mg

お茶コラく、お茶料理のテクニック

お茶を料理に利用する場合は、お茶の特性を生かした活用をします。お茶の効能・効果を理解した上でさまざまな食材とセットします。

また、茶の葉は熱によって色の変化しやすいので、熱をかけすぎると、見た目がわるくなりますので注意します。

[調理室手配表]

平成	年	月	日	曜日						合計	換算人	行 事 等		
献立枝番	(0:通常献立)													
人 数														
料理名／食品名		一人分量		使用量		発注量		業者		切り方		熱 調 理 方 法 等		
		単位	g	単位		単位								
[ご飯]														
精白米			75.00		75.00 g							*		
湯			0.00		0.00 g							*		
[牛乳]														
牛乳		1.00 本	206.00		1.00 本									
[ポテ茶コロッケ]														
揚げ油(ひまわり油)			4.00		4.00 g							* じゃがいもはふかして、つぶしておく。		
炒め油(ひまわり油)			0.50		0.50 g							* 油で材料を順に炒め、調味し、		
豚ひき肉			10.00		10.00 g							* じゃがいもを加えて、混ぜ合わ		
にんじん			4.00		4.12 g					みじん切り		* せる。		
たまねぎ			15.00		15.96 g					みじん切り		* 全体量を計算し、1人分量を出		
大豆(乾)			5.00		5.00 g					みじん切り		* し、コロッケの型に成形する。		
塩			0.30		0.30 g							* 小麦粉・卵液・パン粉の順に		
こしょう			0.02		0.02 g							* つけて揚げる。		
バター			0.90		0.90 g							* 中心温度を確認し、配食する。		
じゃがいも			55.00		61.11 g							*		
せん茶			0.40		0.40 g							*		
小麦粉			4.50		4.50 g							*		
卵			4.50		5.29 g							*		
水			4.50		4.50 g							*		
パン粉(乾)			3.50		3.50 g							*		
生パン粉			3.50		3.50 g							*		
中濃ソース			8.00		8.00 g					別出し		*		
[カラフルサラダ]														
塩湯			0.00		0.00							* 野菜を茹でて、配食する。		
ごまつな			20.00		23.53 g					2cm幅		*		
キャベツ			20.00		23.53 g					短冊切り		*		
赤ピーマン			5.00		5.56 g					せん切り		*		
ホールコーン			10.00		10.00 g							*		
酢			1.20		1.20 g							* ドレッシングの調味料はよく		
さとう			1.20		1.20 g							* 混ぜ合わせ加熱。温度を確認		
たまねぎ			3.20		3.40 g					すりおろし		* 後、冷却し、配食。(別出し)		
りんご			1.60		1.88 g					すりおろし		*		
マスタード			0.02		0.02 g							*		
塩			0.25		0.25 g							*		
しょうゆ			3.20		3.20 g							*		
油(ひまわり油)			2.00		2.00 g							*		
[ジュリアンスープ]														
バター			0.50		0.50 g							* スープをとる。		
ベーコン			2.00		2.00 g					せん切り		* バターで材料を順に炒め、スー		
セロリー			4.00		4.71 g					せん切り		* プを加え、調味する。		
にんじん			8.00		8.25 g					せん切り		* 温度を確認し、配食する。		
たまねぎ			20.00		21.28 g					せん切り		*		
キャベツ			20.00		23.53 g					せん切り		*		
水			100.00		100.00 g							*		
トリガラ			20.00		20.00 g							*		
ペーリーフ(葉)			0.02		0.02 g							*		
塩			0.70		0.70 g							*		
こしょう			0.02		0.02 g							*		

学校給食栄養士のためのお茶の知識

和洋女子大学 准教授 岡本 由希

茶は、アジア地域を中心に栽培されており、現在では世界三大嗜好飲料の一つにも数えられている。世界の茶の生産量の約7割は紅茶を占めているが、日本においては緑茶の生産が中心である。この茶の利用には長い歴史があり、茶の原産地とされている地域においては食用もされてきている。日本では飲用が主流であるが、茶のもう一つの利用形態である食用に着目し、小学校などの学校給食において、茶を飲むだけではなく食材として利用することで、茶の利用拡大につながるのではないかと期待できる。

そこで、茶を食材として利用する場合に、学校給食の栄養士に必要な茶の知識についてまとめる。茶に関する知識が、学校給食の献立作成だけではなく、学校教育における食育にも活用できるヒントになればと考えている。

1.茶の樹

茶の樹は、ツバキ科ツバキ属の永年性の常緑樹で、中国の南西部、雲南省から四川省にかけての丘陵地帯を原産地とするものである。

学名は*Camellia sinensis* var. *sinensis* (中国種)と*Camellia sinensis* var. *assamica* (アッサム種)と呼ばれ、大きく二つに分けられる。

中国種は灌木で葉は小さいが、耐寒性が強いいため、日本や中国を中心に栽培され、主に緑茶製造に用いられる(タンニン※が少ない)。

一方、アッサム種は樹高15m以上にもなる喬木で、葉が大きく、耐寒性が弱いため、インドやスリランカ、ケニア、中国などで栽培され、主に紅茶製造に用いられる(タンニンが多い)。茶の樹は温暖湿潤な環境でよく生育するため、年間平均気温は15℃、年間降水量1,300mm以上の地域での栽培に適し、さらに酸性土壌が適している。

茶の起源である中国から、陸路(ティーロード)や海路を経て、世界各地に広まった。日本には、平安時代に中国に渡った僧が、茶の種を日本に持ち帰ったことが始まりとされている。

■埼玉県狭山市の茶畑



■インド ダージリンの茶畑



(※)タンニンとは、植物の葉などに含まれるポリフェノールの総称で、茶の苦味・渋味の主体であり、そのタンニンの主成分はカテキンである。カテキンはエピカテキン、エピカテキンガレート、エピガロカテキン、エピガロカテキンガレートなどがある。

2.茶の分類

茶は、茶樹の品種や産地、製茶される時期の違いなどにより、さまざまな名称があるが、一般には、発酵程度による分類が用いられ、不発酵茶(緑茶)、半発酵茶(烏龍茶)、発酵茶(紅茶)、微生物発酵茶(後発酵茶)、加工茶に大別される。なお、微生物発酵茶以外で用いられる発酵には、微生物は関与せず、茶葉中の酵素(ポリフェノールオキシダーゼなど)による茶成分の変化を示している。

不発酵茶

不発酵茶は、製造の最初の段階で加熱により茶葉中の酵素を失活(殺青)させたもので、殺青方法の違いにより蒸し製と釜炒り製に分けられる。

日本で作られる茶の大部分が蒸し製であり、釜炒り製の茶は中国緑茶に用いられる製造方法である。生葉の緑色が保持される。

半発酵茶

半発酵茶は、摘採した葉を萎凋し(日光萎凋、室内萎凋)、萎れさせてから殺青して製造する茶である。

発酵茶ほど発酵度合いは強くはないが、萎凋の段階で茶葉中の酵素をある程度作用させている。中国や台湾で製造される包種茶や烏龍茶などが代表である。

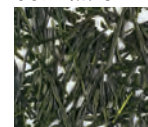
発酵茶

発酵茶は、摘採した葉を萎凋させた後、よく揉み(揉捻)、室温20～26℃で高湿度の環境に一定時間静置し発酵させてから加熱乾燥したもので、茶葉に含まれる酵素を十分に利用して製造される。最終段階まで加熱しないことが紅茶の特徴でもある。茶葉中の酵素を最大限に活かし、酵素的褐変を積極的に利用することで、紅茶の美しい色が形成される。

3.日本茶の種類

不発酵茶に代表される日本茶は、生葉の酵素の働きの止め方や酵素の働きを止めた後の加工方法の違い、原料となる茶樹の育て方などの違いで、いくつかの種類がある。

普通煎茶



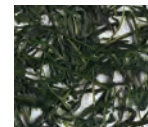
最も一般的な茶で、新芽を25～30秒間蒸し、熱風で乾燥させながら揉んで形を細長く整えた茶である。

深蒸し煎茶



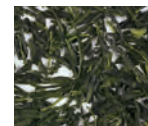
普通煎茶よりも蒸し時間を2～3倍長くした茶である。静岡県の牧之原市が発祥の地とされている。

玉露



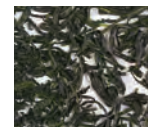
一番茶の新芽が伸び始める頃に、寒冷紗などで茶園を20日以上覆い、日光をさえぎって育てた茶葉を原料にした茶である。うまみが強くなる。

かぶせ茶



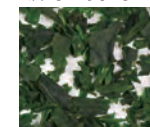
葉を摘採する1～2週間前から茶園に覆いをした茶葉を原料にした茶である。

蒸し製玉緑茶



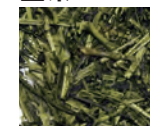
細長い形に整えず、丸い形に仕上げた茶である。蒸しグリー茶とも呼ばれる。静岡や九州各県で生産される。

碾茶・抹茶



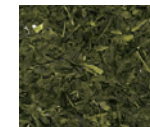
(※写真は碾茶) 玉露のように茶園に覆いをして育てた新芽を蒸した後、揉まずに乾燥し、茎や葉脈を除いたものが碾茶で、それを石臼でひいたものが抹茶である。

茎茶



煎茶や玉露を作る過程に生じる茎や葉軸の部分を集めた茶である。玉露の茎茶は「かりがね」、「しらおれ」と呼ばれている。

芽茶



煎茶や玉露を作る過程で生じるくると丸まった部分を集めた茶で、香りも色も濃い。

粉茶



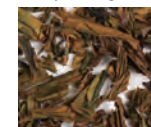
茎茶や芽茶と同じように煎茶や玉露を作る過程で生じる粉の部分を集めた茶である。粉状で、濃く抽出されるため、熱湯で一気に淹れるとよい。

番茶



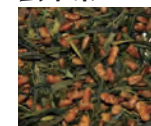
二番茶や三番茶、茶葉を摘み取った面を揃えるために刈り取った葉など、硬い茶葉を用いて作られた茶である。

ほうじ茶



番茶や緑茶(大きい葉や茎を混ぜ合わせたものも含む)などを強火で炒って、香ばしさを引き出した茶である。

玄米茶



水に浸して蒸した玄米を炒ったものに番茶や緑茶を加えた茶である。

京番茶



製造方法からするとほうじ茶に分類される。茎などがついたままの葉を蒸し、揉まずに天日乾燥後、炒って作られる。

(写真:公益社団法人日本茶業中央会発行「日本茶スタイルブック」より)



4.日本茶の主な産地

●村上茶

新潟県村上市で生産される茶である。経済栽培の北限の茶として知られている。

●狭山茶

埼玉県入間市、所沢市、狭山市で生産される茶である。高温で仕上げるため、すっきりとした香味が特徴の茶である。「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」と茶作り歌にも歌われている。

●静岡茶

生産量は日本一である。天竜、本山、岡部、掛川、川根など多数の産地がある。近年は深蒸し煎茶の生産が増加している。

●白川茶

岐阜県の山間地で生産される茶である。さわやかな香味が特徴の上級煎茶である。

●西尾茶

愛知県で生産される茶で、西尾の抹茶は生産量も全国トップクラスとして知られている。

●伊勢茶

三重県で生産される茶で、かぶせ茶が有名である。生産量は、静岡、鹿児島に次いで全国第3位である。

●宇治茶

抹茶、玉露、煎茶が生産される。宇治田原町は、永谷宗円により煎茶の製造方法が考案された地である。

●大和茶

奈良県東部で作られる茶で、品質のよい茶が生産されている。

●八女茶

玉露の生産は日本一で、星野村、矢部村などで生産される。

●宮崎茶

茶の栽培に適した気候に恵まれている。五ヶ瀬町では釜炒り茶(玉緑茶)も生産されている。生産量は全国第4位である。

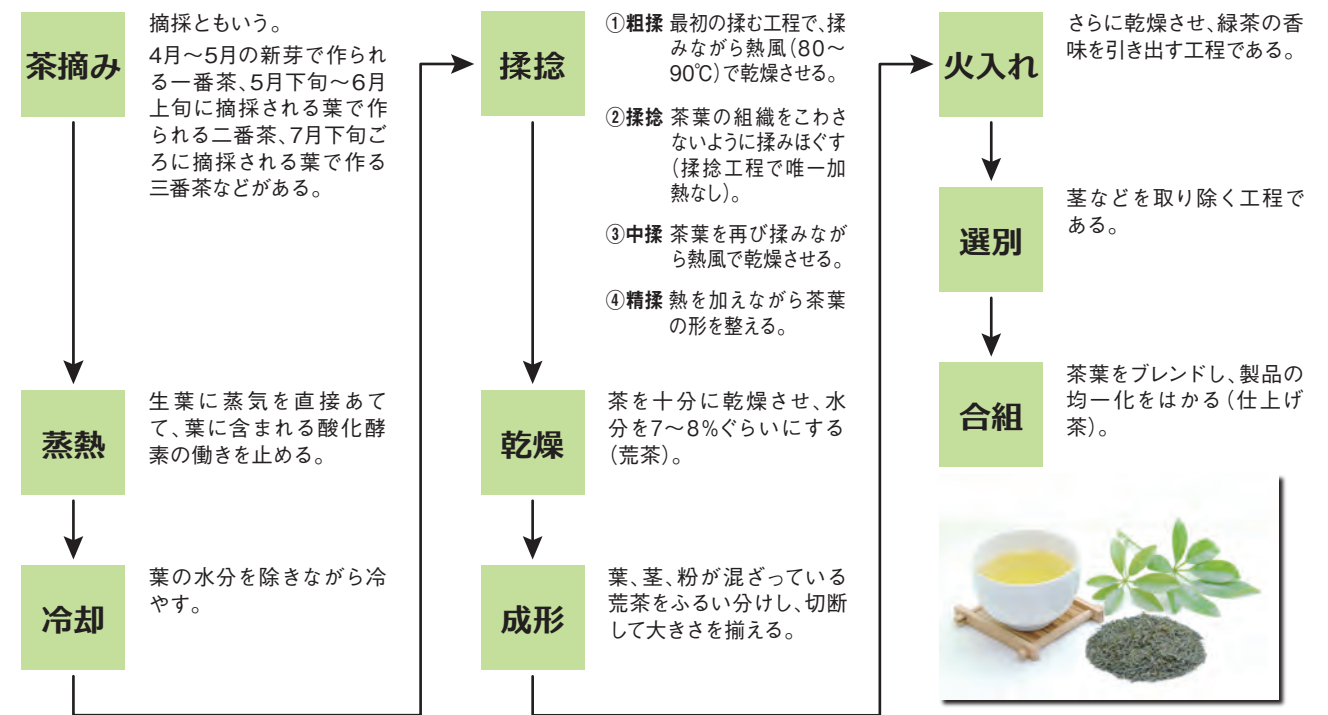
●鹿児島茶

静岡に次いで生産量は全国第2位、知覧や枕崎で生産される。温暖な気候のため、日本で一番早く新茶の摘み取りが始まる。



5.日本茶の製造方法

日本茶の種類によって製造工程は多少異なるが、基本的な製造工程を紹介する。



6.茶の成分



煎茶(乾物)の100gあたりの主な成分は、炭水化物47.7g、タンパク質24.5g、脂質4.7g、その他、水分、ビタミン、ミネラルなどが含まれる。

1980年代半ば以降、生体調節機能成分の研究が盛んに行われ、茶も生体調節機能を持つ食品(機能性食品)として注目されるようになった。特に、不発酵茶である緑茶には、カテキンやビタミン類を多く含むことが知られている。

■乾物茶葉中のカテキン、ビタミン類					乾物100g中
茶の種類	カテキン(g)	ビタミンC(mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	
不発酵茶	玉露	10.41	110	300	1,160
	抹茶		60	600	1,350
	煎茶	13.72	250	350	1,400
	釜炒り茶	16.07	200	350	1,800
	番茶	13.84	150	250	1,400
	ほうじ茶	6.6	44	100	620
半発酵茶	玄米茶		75	160	710
	烏龍茶	10.81	8	130	850
発酵茶	紅茶	8.61	0	100	800

茶の機能(学会出版センター)より

7.茶の成分と効能



茶には、がんをはじめとする生活習慣病や食中毒、虫歯、インフルエンザの予防などに効果があり、強い抗酸化作用が認められている。これらの作用は、主にカテキンによることも明らかとなっている。茶の成分は、生活習慣から起こる症状の予防という点でも有効である。

また、茶には、ビタミンA(β -カロテン)、ビタミンC、

ビタミンE、テアニン、ミネラル、食物繊維などの健康に役立つ成分が含まれているが、それらの成分の約7割は水に溶けない不溶性の成分である。

そこで、茶を飲むだけではなく、茶を食べたり、茶がらを利用することで、健康に役立つ成分を丸ごと利用することができる。

■緑茶の主な成分と効能

成分		含有量(乾物100g中)	効能
アミノ酸類	カテキン	10～18g	血圧上昇抑制、血糖上昇抑制、抗アレルギー、腸内フローラ改善、消臭など
	カフェイン	2～4g	覚醒作用、倦怠感・疲労感の減少、ストレス減少、強心、利尿
	γ -アミノ酪酸(GABA)	100～200mg	血圧降下作用、抑制性神経伝達
	テアニン	0.6～1.9g	精神安定、リラックス、脳神経細胞保護
ビタミン類	A(β -カロテン)	10～50mg	抗酸化、がん予防、免疫反応増強
	B ₁	350mg	糖質の代謝
	B ₂	1,400mg	口角・皮膚炎症防止、脂質過酸化抑制
	C	100～500mg	ストレス解消、抗壞血病、抗酸化、風邪予防、メラニン色素生成抑制
	E(α -トコフェロール)	25～70mg	抗酸化、がん予防、老化抑制、動脈硬化抑制、コレステロールバランス調整
	P(ルチン)	340mg	血管壁強化、高血圧に効果
	U	10～25mg	抗消化器潰瘍因子

茶の機能(学会出版センター)より

8.茶の成分との関係について



● ビタミンC

市販の緑茶ペットボトル飲料には、酸化防止剤として、ビタミンC(アスコルビン酸)が添加されている。ビタミンCが緑茶の成分のかわりに酸化されるので、製品の緑茶の色を保つことができるのである。

なお、市販のペットボトルには、ビタミンCは0.2mg/mlくらい含まれている。ペットボトル1本500ml分に換算すると、約100mgのビタミンCが摂取できることになる。この量は、成人の1日のビタミンC所要量に匹敵する。参考までに、ビタミンCが多いとされるレモン(全果)には100mg/100g程度含まれている。

● 緑茶の色を保つには

緑茶を淹れて時間が経つと、緑茶の色は茶色に変化(褐変)する。この褐変は、緑茶に含まれているカテキン類の酸化によって起きる。

緑茶の緑色を長く保つには、低温で淹れるとよい。低温で淹れる場合、茶の種類や好みによってもかわるが、一例として、1リットルの冷水に10gの茶葉を入れて、一晩冷蔵庫でじっくり浸出させると、翌朝には、緑色のきれいな、水出し緑茶ができる。茶の葉を多く使う水出し緑茶は、1日くらい冷蔵庫で保存することができる。

また、水出し煎茶の浸出液を使って緑色の茶飯を炊

飯するのに適した茶の浸出条件を検討した研究によると、茶の使用濃度2%、茶の浸出時間は24時間とし、5℃で浸出した液を使用した茶飯が、緑色が濃く、茶の味、渋みが適度な状態に炊きあがるという報告がある。(日本調理科学会誌Vol.41、No.1、26～34、2008年)

● タンニン

茶などに含まれるタンニンには、鉄と結びついて鉄の吸収率を下げてしまう。鉄と結びついたタンニンはタンニン鉄となり、水に溶けにくくなるため、腸での吸収が妨げられ、その結果、鉄の吸収率も低下する。

これまで、鉄分の入ったサプリメントなどの摂取において、茶などとの同時摂取を控えるようにいわれていたが、タンニンと結合して鉄分の吸収率が低下しても、影響を受けない鉄分の量が多いため、サプリメントのように栄養素の不足を補うという点では、茶と同時に摂取してもそれほど心配するほどの影響はないという報告もされている。

● 調理器具の素材

鉄製・銅製・アルミ製の鍋から流出した鉄イオンや銅イオンなどが、茶葉中のタンニンと結びつき、風味を損なう。茶の色も暗赤色に変化し、見た目も悪くなってしまうので、調理器具の素材にも気をつけたい。

9.日本茶を美味しく淹れるポイント



● 水

茶の成分は約98%以上が水なので、美味しい茶を淹れるためには、水にも気を配りたい。水には軟水と硬水があり、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル分によって分けられている。

日本においては、マグネシウム量とカルシウム量を炭酸カルシウム量に換算して求める硬度としており、100mg/l未満を軟水としている。硬度が高くなるにつれて、日本茶の味の特長でもあるカテキンが抽出されにくくなるため、茶を淹れる際の水は軟水がよいとされている。市販のミネラルウォーターを利用する場合

には、硬度の表示を確認するとよい。しかし、日本の水道はほとんどが軟水なので、水道水でも十分に美味しく淹れることができる。1～2時間ほどくみおいてから、3分ほど沸騰を続けると水道水に含まれるカルキ臭がなくなる。

● 温度・茶葉の量など

茶を淹れる温度や茶葉の量は、茶の種類によって異なる。

緑茶の摂取量の目安量(大人の例)については、飲む場合は1杯100ccとして、1日に10杯(2.5～3gの茶に湯

9.日本茶を美味しく淹れるポイント



を1煎目120cc、2煎目100cc、3煎目100ccを注いで、3食の食事の時に各3煎と間食時に1杯で10杯)、食べる場合は、茶葉5～6g(カテキン500～600mg)程度である。

■茶を淹れる目安(例)

茶の種類	茶葉の量 (g)	湯の量 (ml)	湯の温度 (℃)	抽出時間	
				1煎目	2煎目
玉露	10	60	50℃	2～3分	1～1分30秒
煎茶	6	170	60～70℃	1～2分	40秒～1分
番茶	15	650	熱湯	30秒	1分
ほうじ茶	15	650	熱湯	30秒	1分

10.茶を食べる



茶をそのまま使う場合は新芽の時期の柔らかい葉を、茶葉の場合はすり鉢などで細かくしてから使うとよい。加熱時間が短い調理法である炒める、揚げるなどが適し、加熱時間が長い煮る・蒸すなどはなるべく避ける。長く加熱すると、茶葉の色が悪くなり、渋みが増加してしまう。また、出来上がった料理に茶を加えるというのもよい。

●茶を食べる例

▶茶の葉を揚げる

天ぷらやかき揚げの具にしたり、粉茶などを衣に混ぜて揚げる。

▶茶のふりかけ

焼肉、焼魚、焼き鳥に茶の粉末と塩を混ぜた茶塩を利用する。

▶茶の浸出液で煮る

魚介類をやや濃いめに淹れた番茶で煮ると、茶に含まれるタンニンの働きで生臭みが消える。

▶茶を出し汁に使う

上質な茶をお吸い物の出し汁として使う。

▶茶のお菓子

抹茶をケーキ、クッキー、アイスクリーム、だんごなどに用いる。

その他に、茶めし、奈良茶風茶めし、茶がゆ、各種茶漬け、茶練りそば、スパゲッティ、チャーハン、ソース類(タルタルソース)、茶あめ、茶ようかん、抹茶ヨーグルト、ミルクを加えたグリーンティーなどもある。洋

風にも和風にも合うので、様々な料理やスイーツに利用できる。

●茶がらを食べる

茶にはさまざまな生理作用があるが、飲用する場合はその約7割は水に溶けないので、飲用として利用した場合には茶がらが残る。いつもは捨ててしまう茶がらであるが、茶がらには食物繊維やビタミンAやビタミンEが残っているので、茶がらも利用することが可能である。

▶かき揚げ

かき揚げの衣に茶がらを混ぜる。

▶ふりかけ

茶がらを乾燥させて、粉碎してふりかけにする。好みで塩味を加える。

▶佃煮

▶白和え

白和えの衣に茶がらを混ぜる。

▶おひたし

▶チャーハン

その他に、魚を焼く時に魚に直接まぶして焼くと生臭さを消すなどの消臭効果や、畳などの掃き掃除の際にまくとほこりを吸着し、同時に殺菌効果も得られる。また、入浴剤や肥料にも活用することも可能である。

10.茶を食べる



○ アジアの食べる茶

アジアには食べる茶がある。ミャンマーのラペソー、タイのミヤン、中国雲南省西双版纳の竹筒酸茶などがある。これらは、後発酵茶に分類され、茶葉中の酵素作用に加え、微生物の力を利用して発酵させて製造された漬物のような茶である。茶を丸ごと食べる方法である。

● ラペソー

ミャンマーの食べる茶は、湿った茶という意味であるラペソーと呼ばれている。摘んだ茶葉を蒸し、揉捻した後、竹筒やバナナの皮に包み半年から1年間、水の中や土の中で漬け込まれる。ラペソーはご馳走でもあり、祭りや客をもてなす時の食べ物にも使われる。家庭では、大皿の中央にラペソーを盛りつけ、そのまわりに胡麻、油、揚げたにんにく、塩、豆、落花生、生姜、アミ、干しエビなどをのせ、それぞれが好みの味付けをして食べる。



● ミヤン

タイ北部ではミヤンと呼ばれ、チューインガムのように噛み続ける漬物茶がある。ミヤンは、葉を蒸して、冷却後に桶に漬け込んで作られる。ミヤンだけだと渋すぎるので、塩や生姜、煎ったココナッツや甘いタレなどをつけて食べることもある。現在でも、タイ北部のチェンマイの市場で手に入るが、ミヤンを噛むのは年配の人が多い。



ミャンマーやタイの茶を丸ごと食べる漬物茶と同じような製法の茶は、四国にも存在している。後発酵茶に分類される碁石茶や阿波番茶などである。碁石茶は茶粥用、阿波番茶は飲用であるが、食べる茶であるラペソーやミヤンと製法が似ているので、地理的には離れているが何らかの関連があるのではないかと考えられている。日本には様々な茶があるので、飲用だけでなく、食材としても様々な場面で活用したい。

参考資料

健康を食べるお茶(保育社、1996)、日本茶・紅茶・中国茶(新星出版、2002)、茶の機能(学会出版センター、2002)、緑茶の辞典(柴田書店、2005)、緑茶パワーと健康のサイエンス(アイケイコーポレーション、2004)



平成25年3月 発行

日本茶ニュービジネス育成強化運営協議会

■ 献立カロリー計算使用ソフト
カロリーメイク～学校版～(株式会社東洋システムサイエンス)