

テーマ：新しい時代の“SHIN化”するレシピ ～あいちから～

※各枠の大きさは変更可。配置の変更不可。



タイトル 健康になっ茶おう！ 和風パンシチュー	ふりがな NSCたまごむすめ チーム名 NSCたまご娘
材料（ <u> 2 </u> 人分） ・ほうじ茶シチュー 玉ねぎ…50g(小1/4個) 有塩バター…6g さつまいも…55g 鶏もも肉…45g ぶなしめじ…15g A :小麦粉…小さじ1、ほうじ茶粉…小さじ2/3 B :顆粒コンソメ…小さじ1、牛乳…180ml 料理酒…小さじ1 塩・白胡椒…適量 ・煎茶シチュー 玉ねぎ…50g 有塩バター…6g じゃがいも…55g あさりむき身…30g C :小麦粉…小さじ1、煎茶粉…小さじ2/3 D :顆粒コンソメ…小さじ1、牛乳180ml 白ワイン…小さじ1 塩・白胡椒…適量 ソフトフランスパン…4個 ミックスナッツ…適量 人参…適量	作り方 1. 玉ねぎは薄切りにする。さつまいもとじゃがいもは小さめの角切りにし、 8分 蒸す。 2. 鶏もも肉は余計な皮や筋を取って、小さめに切った後、石づきをとったぶなしめじと一緒に炒める。 3. 2つの鍋にそれぞれバターを熱し、玉ねぎを入れて炒める。それぞれに A と C を入れ、全体になじませる。 4. ③に B と D を、混ぜながら少しずつ加える。また、①さつまいもとじゃがいも、②の鶏もも肉・ぶなしめじ、あさりむき身も入れる。とろみ具合を見て、適宜水を加える。 5. 塩、白胡椒、料理酒、白ワインで味を整える。 6. パンの中身をくりぬき、シチューをそれぞれ中に詰める。 7. 200℃ のオーブンで 3分 焼き上げる。さらに各茶パウダーをかけ、砕いたナッツ、型抜きした人参を添える。
<u> 2 </u> 人分の値段 <u> 750 </u> 円 ※材料費は2人分で1000円以内です。	

学校名 名古屋栄養専門学校	コラボの理由（きっかけ、経緯、想い等） 日本人として馴染みの深いお茶は、抗酸化作用などの高い健康効果が期待されており、栄養士を目指している私たちにとって、とても興味深い食材でした。特に磯田園さんのお茶パウダーは、茶葉をそのまま砕いて使用しており、茶葉に含まれる栄養素を無駄なく摂取することが可能です。また、パウダー状であるため、料理への活用幅が広く、主食あるいは主菜として活用することが求められている今回のレシピコンテストにぴったりの食材であると感じ、コラボレーションを依頼しました。
参加者名（3名） 青木花純 <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可 内山絵美 <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可 河合美湖 <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可	※大会公式HP等における御名前の公表について、どちらかにチェックしてください。不可の場合、御名前の公表はいたしません。 「学生らしい自由な発想で」という磯田園さんの言葉を後押しし、飲料のイメージが強いお茶の新たな可能性を模索し、数々の試作(魚肉と茶パウダーを混ぜた練り物や茶パウダーを練り込んだ焼売皮など)を行いました。その中でも、一番自信のあるレシピが、この健康になっ茶おう！和風パンシチューです。学友や先生方に試食をしてもらい、いただいた意見やアドバイスを参考に試行錯誤を行った結果、味はもちろん見た目も満足していただけるレシピになったと思います。
いいともあいちネットワーク会員名（企業名・生産者名等） 磯田園製茶株式会社	
アピールポイント（例：どの部分が“SHIN化”したか。地産地消を意識してどのような食材を使用したか。等） 【時代に合わせた活用法：新化】 お茶に対する飲料やデザートといった既存イメージを一新し、現代の日本人の洋食化や食の簡便化に合わせるため、身近な洋食であるシチューに栄養価の高いお茶パウダーを足す、という手軽に使えるアレンジレシピを考案しました。 【高い健康効果：深化】 お茶には健康効果の高い成分が多く含まれており、生活習慣病の予防・改善効果が期待されています。（カテキン:抗酸化作用や血糖値の上昇を抑える テアニン:リラックス効果など）このレシピは食事から茶葉をそのまま摂取することができるので、これらの健康効果の高い成分をより効率良く取ることが出来ます。 【茶葉の特徴を活かす：進化】 それぞれの茶葉の風味を活かせるよう、具材にはそれぞれ異なる食材を用いました。 ほうじ茶シチュー：ほうじ茶特有の香ばしさに合わせ、素朴な甘みのサツマイモと、うまみやコクを持つ鶏肉を合わせて、子供にも好まれる味に仕上げました。 煎茶シチュー：風味を邪魔しないじゃがいも、茶葉のさわやかな香りと相性が良いあさりを合わせました。愛知の特産品である名古屋コーチンを使用しました。また春であれば、旬を迎える三河湾のあさりを使うため、より愛知の魅力を感じてもらえると思います。 （地産地消による地域発展に貢献） また、お茶パウダーは粒子が大きいと、液体ですぐに沈殿してしまい、粉末でダマになりやすいという問題があります。料理に使用したときに味や色の変化が大きいです。粘度を調整しシチューにすることで、粉末特有の濃度の差を軽減し、見た目にも興味をそそられる、鮮やかな色を保持しました。 【アレンジの幅：伸化】 クリームソースがベースとなっているため、様々なアレンジが可能です。例えば夏には、さっぱりとした冷製パスタやスープとしても楽しめます。また嗜好に合わせて、茶葉の量など調整もできます。好みに合わせてナッツ類を加えると食感にも変化があって楽しいです。	