

# 食べてキレイ! 廣瀬ちえの ヘルシー料理

●レシピ、文：廣瀬ちえ



マクロビオティック料理人廣瀬ちえ(Chie Hirose)「食の仕事人」として料理教室・ケータリング・講演会などを数多く行う。「食を通じて幸せを分かち合いたい」をテーマにした食チーム“chie's KITCHEN”を設立。安全・安心な食材を使用した調理法やレシピを数多く開発し、「体と心が喜ぶ料理」が健康や美容に気遣う人々から強く支持されています。  
chie's KITCHENホームページ  
<http://www.chies-kitchen.com/>



## 🍵 緑茶のさくさくサブレ (15枚)

【材料】薄力粉:80g、強力粉:35g、アーモンドプードル:30g、EM蘇生茶(煎茶):5g — A  
菜種油:40g、甜菜糖シロップ:45g — B

【作り方】

- ① お茶の葉は、包丁で、少し細かくする(すり鉢ですっても良い)。
- ② Aをボウルに振るい入れる。お茶も加え、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- ③ Bを別のボウルに入れホイッパーで混ぜ合わせ、②に流し入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ③をひとまとめにし、20センチの棒状にまとめる。ラップに包んで冷凍庫で30分ほど休ませる。
- ⑤ ④を1センチくらいの厚さにカットし、170℃のオーブンで20~25分ほど焼く。

※1センチの厚さにのばして、型で抜いても良いです。

### ★ポイント★

- ・作り方③のところで、混ぜ過ぎないこと! 粘りがでてサクサク出来上がらないので!
- ・お茶は、お好みで紅茶や番茶、抹茶などにアレンジできます!



## 🍵 とろとろ番茶どんぶり (番茶佃煮のせ) (4人分)

【どんぶり材料】米:カップ2、番茶:カップ2+1/2、(水3カップにEM蘇生茶(三年番茶)大さじ3を入れて煮だしたもの)、番茶殻:煮だし後のもの半分、EM蘇生海塩GOLD:小さじ1/3、木綿豆腐:1/2丁、長いも:10センチ、すり胡麻:大さじ1、EM蘇生醬:大さじ1  
飾りに・・・ねぎ:適量

【どんぶり作り方】

- ① 米は炊く30分前に洗い、15分ほど浸水しザルにあげておく。
- ② 番茶は水(約3カップ)に入れ、煮だしておく。
- ③ 茶殻の半分は、佃煮用にとっておく。
- ④ 炊飯器に米・番茶・半分の茶殻・塩を入れ炊く。
- ⑤ 豆腐と長いもを1cmの角切りにカットしボウルに入れ、すり胡麻・醤油少々でふわり混ぜる。
- ⑥ 器に④の番茶ごはんを入れ、⑤を盛り、みじん切りにしたねぎを飾ってできあがり。

【佃煮材料】番茶殻(水切り後):残りの半分、

EM蘇生醬:大さじ1、EM蘇生きび糖 GOLD:大さじ1、みりん:大さじ1、

【佃煮作り方】

- ① 茶殻は水気を切っておく。
- ② 手ごろな鍋に茶殻と砂糖・醤油・みりんを入れ弱火で煮る。
- ③ 水分をとばしたら出来上がり!! ※お好みで七味唐辛子を入れても美味しいですよ。

オススメ!



### 暮らしの中のお茶活用術

#### 【入浴剤や応急処置に】

古くなった茶葉はガーゼの袋などに入れてお茶風呂にして楽しみましょう。ちょっとした切り傷には口で噛んで柔らかくした茶葉を。タンニンに止血効果があると言われています。

#### 【茶殻は消臭剤、枕、お掃除に】

よく乾燥させた茶殻はガーゼに包んで冷蔵庫や洋服ダンスの隅に置いたり、枕の中身にするのがおすすめ。また袋に入れて拭き掃除するとツヤが出て殺菌消臭効果も期待できます。

飲むだけじゃもったいない! 有機のお茶

緑茶といえば、話題の成分「カテキン」。ガン、花粉症、アレルギー性皮膚炎、肥満、生活習慣病などの予防、抗菌作用が注目されているのは皆さんもご存じのとおりですね。また緑茶に含まれる「フラボノイド」は口臭を防ぐほか、血管の柔軟性を保ち血圧を下げる働きが。渋み成分である「タンニン」は皮膚をひきしめる収れん作用を持ち、止血・抗菌・鎮痛効果があるとされ、美白にいいビタミンC、皮膚や粘膜を強くするビタミンAも豊富で美肌にもおすすめ。さらに「テアニン」にはリラックス効果もあり、まさにお茶はいいことづくめです。

とりわけ農薬や化学肥料を使わない有機栽培のお茶なら言うことなし! 自然の恵みが凝縮されたお茶本来の味と香りが存分に楽しめるのはもちろん、安全・安心。だからこそ飲むだけではなく、天ぷらの衣に混ぜたり、抹茶の料理やスイーツなど、いろんなスタイルでまるごと味わいつくせるのです。さらに茶殻も利用価値があります。「もったいない精神」でエコな暮らしにどんどん活用しましょう。

