

5月の給食献立より



- ・親子どんぶり
- ・牛乳
- ・かんぴょうのあえもの
- ・お茶ビーンズ



高松市西植田町の茶畑

お茶ビーンズ(4人分)

大豆	乾燥の場合 30g 水煮の場合 80g
片栗粉	大さじ 1
食油	適量
きなこ	大さじ 1
煎茶(粉末)	小さじ 1/4
砂糖(三温糖)	大さじ 1
食塩	ひとつまみ



お茶ビーンズは、もうおなじみの献立になりましたが、香川県で栽培されているお茶の葉の粉末を使用しています。なぜ、この時期に登場するのかというと、ちょうど新茶の季節だからです。5月2日は「茶摘み」の歌にもあるように、2月の立春から数えて八十八夜にあたり、お茶の若葉を摘む時期になります。

お茶ビーンズは、お茶を乾燥させて粉末にしたものを、きなこや砂糖(三温糖)、食塩と混ぜて、から揚げにした大豆にまぶしています。お茶には、カテキンという渋み成分が含まれていて、リラックス効果や生活習慣病を予防する効果もあります。お茶を使った料理を、ぜひお家でも作ってみましょう。

お茶ビーンズ(作り方)

- ① 乾燥の大豆は一晩水につけてもどす。(水煮大豆は、②から始める。)
- ② 大豆を打ち上げて水気を切り、片栗粉をまぶして油でからりと揚げる。
- ③ きなこ、煎茶(粉末)、砂糖(三温糖)、食塩をよく混ぜ合わせ、大豆にまぶす。

たくさんあります。お茶を使った料理！

体や心を癒す飲み物として、私たち日本人に古くから親しまれているお茶。そして高松市の地場産物でもあるお茶は、この季節にきなこっ茶あげパンやお茶パン、お茶ビーンズとして学校給食にも登場します。

シフォンケーキやクッキー、だんごなどのスイーツには、お茶を使ったものがたくさんありますね。この他にもてんぷらの衣に入れてみたり、塩と抹茶を合わせて抹茶塩にしてみたりと、ちょっとした工夫でいろいろな料理にお茶を使うことができますよ。抹茶を使うと、お手軽ですね。



きなこっ茶あげパン



お茶ビーンズ



高松産ごじまん品キャラ

※青大豆のきなこを使うと、色よく仕上がります。茶太郎さん

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会