

第16回

サラッと爽やか
100%ご当地 冷やし茶漬け



材料(1杯分)



【冷やし茶漬け】

煎茶

茶葉 … 10g
水 … 180cc

ごはん … 200g
シラス … 30g
キュウリ … 4分の1本
三つ葉 … 適量
ミニトマト … 2個
氷(純氷)
大葉(お好みで) … 適量

作り方【調理時間:5~7分】

- ① 器にごはんと、お好みでカットした具材を入れる。
- ② お茶を入れる。
- ③ ごはんの器にお茶を注ぎ、氷を加える。

POINT! お茶の入れ方

- ・水出しの場合3分で抽出(甘め好きにおすすめ)
- ・お湯の場合1分で抽出(渋め好きにおすすめ)

煎茶



山・川・海を有する浜松市。市内の日本茶は、茶畑のある地域の標高差が大きいことや、各地域や個人生産者、製茶工場によっても仕上げ方やこだわり所が全く異なることから、多彩な味が魅力的です。市内の日本茶専門店を巡ると、店舗ごとに売りと風味が違いプチ観光としても楽しめるほど。バラエティーに富んだ日本茶の種類と味わいの多さは、浜松ならではの特色とも言えます。

お店の人からひと言

お茶を濃く抽出すると、ダシや調味料の代わりにもなります。一般的に茶葉の単価が高いほど、うまみ甘み深みが増しておすすめです。今回のレシピは浜松パワーフード煎茶とハピフルトマトを使用しました。当店のパワーフード煎茶は、三方原台地と天竜・春野など浜松市の中心から12里(48km圏内)で摘み取った新芽を主に使用し、丹精込めて製茶、手仕立てしています。



レシピ提供者

店舗: ちゃっばや 茶工場: そのだせいちゃ
飲食: お茶屋の隠れ家
茶呈師: そのだ もとかず 園田 基一 さん

人と茶を愛し、日本茶からはじまる
たくさんの笑顔のために、製茶から
おもてなし、飲食まで手掛ける。

三遠南信 ふれあいウオーク

《東三河地域 238》

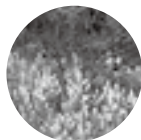
四季折々の動植物をじっくり観察

「葦毛湿原」

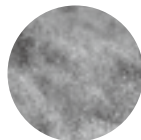
葦毛湿原は、豊橋市東部にある弓張山地山麓の緩斜面に広がる国内最大級の湧水湿地です。都市近郊にある湿地は全国的に珍しく、希少な動植物が生息しています。

およそ3ヘクタールの湿原には高山性植物のミカワバイケイソウやミミカキグサといった湿性植物などおよそ250種が自生し、四季折々の花を咲かせています。

現在は愛知県指定天然記念物となっている湿原ですが、6月に国指定天然記念物に指定するよう答申が出されました。



ミカワバイケイソウ



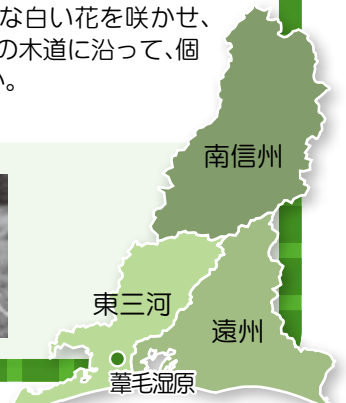
シラタマホシクサ



葦毛湿原は、ハイキングコースとして楽しめるほか、春と秋に2回の観察会を開催しています。9月にはシラタマホシクサが湿原一面に小さな白い花を咲かせ、見頃を迎えます。敷設された湿原内の木道に沿って、個性豊かな動植物を探してみませんか。

秋の葦毛湿原観察会

日時 9月4日(土)9:30 ~ 11:30 申込 8月2日(月)から
講師 豊橋湿原保護の会 豊橋市文化財センター
定員 30人(先着順) ☎0532-56-6060



「三遠南信ふれあいウオーク」は、浜松・豊橋・飯田の三市で共同制作しています。