浜松パワーフード

浜松・浜名湖地域の食材

浜松パワーフードを食べよう！

こちらのレシピは、クックパッドでも見ることができます！（過去のレシピも掲載しています）

第65回 ほうじ茶だしと旬野菜和風パスタ

材料（3～4人分）

小松菜：200g
ホウレン草：200g
豚肉：150g
大葉：3枚
カボチャ：45g
トマト：1個（中玉サイズ）
エリンギ：1本
パスタ：300g
煎茶の茶葉：15g
オリーブオイル：適量

【合わせだし】
ほうじ茶の茶葉：15g（浜松パワーフード）
カツオだし（顆粒）：10g

作り方　【調理時間：20分程度】

①小松菜とホウレン草をゆで、水で冷やしてから絞って水気を切り、1cmくらいの大きさに切る。
②エリンギは0.5cmくらいの厚さに、豚肉は一口大に切り、炒め、取り出す。
③カボチャは0.5cmくらいの厚さに切って水にくぐらせ、柔らかくなるまでレンジで加熱する。
④大葉は細かく縦に刻み、トマトは8等分のくし切りにする。
⑤煎茶の茶葉を200mlくらいの常温水におよそ10分浸し、軽く絞る。（料理に使用するのは茶葉）
⑥パスタをゆで、フライパンに移し、オリーブオイルで30秒炒める。
⑦合わせだしを作る。ほうじ茶は150mlのお湯（80℃くらい）で30秒～1分ほどかけて抽出する。カツオだしは150mlのお湯（80℃くらい）で溶く。
POINT　ほうじ茶は普段飲むときより、2倍くらい濃く抽出する
⑧全て盛り付けて、合わせだしをかけて完成。

今月のパワーフード ほうじ茶

レシピ提供者からひとこと

お茶とカツオは、組み合わせることで旨味がぐっと増すので、この相乗効果を生かした料理を作りたいと思いました。お茶屋らしく和風パスタに仕上げました。

レシピ提供者
茶&食「茶ッ葉屋」　店長
黒田　温（ゆたか）さん

～今の仕事に就いたきっかけは？～

昔から和食とカフェに興味がありました。「食」を通してたくさんの人に幸せと喜びを与えたいと思い、現在の仕事に就きました。料理を食べた人の笑顔を見ることが私の幸せにつながっています。

三遠南信 ふれあいウオーク

《遠州地域283》

天竜川・浜名湖地域12市町村合併20周年記念事業

第51期天元（てんげん）戦五番勝負 第1局 浜松対局

徳川家康公と囲碁
近世囲碁制度を築いた名将の功績

徳川家康公は、近世囲碁の発展、振興に大きく貢献したといわれています。「家康公ゆかりの地」の取り組みを進める浜松市では、天竜川・浜名湖地域12市町村合併20周年を記念して、囲碁の七大タイトル戦の一つである第51期天元戦を、浜松城に程近い松韻亭で開催します。

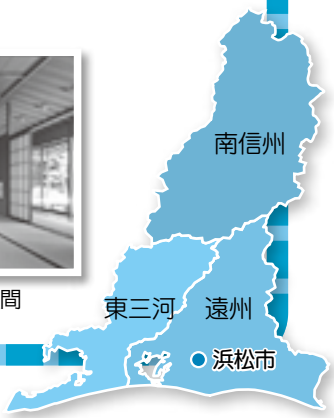
開催日　10月4日(土)
会場　茶室 松韻亭（中央区鹿谷町）

天竜川・浜名湖地域合併20周年

対局が行われる松韻亭の広間

問合　☎421-6217（中日新聞東海本社エリアビジネス部）
（平日10:00 ～ 17:00）

当日、大盤解説会も予定しています。会場など詳細はホームページへ。HP▶中日 静岡 イベント　検索



「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。