



和東のお茶、和東で採れる季節の野菜を使った

和東の幸のレシピ集

Local Cuisine Recipes with Tea from Wazuka





和東の幸のレシピ集

目次 - Contents -

Local Cuisine Recipe with Tea from Wazuka

京都府南部に位置する和東町は、宇治茶の一大主産地で、約3600人1600世帯の人口のうち約260世帯が茶農家です（2022年3月現在）。

様々なお茶が楽しめる町であるとともに、豊かな自然が様々な実りをもたらしてくれます。

このレシピ集では、美味しく飲んでいただいた後のお茶殻を利用する料理を中心に、和東町で採れる季節の野菜や果物を用いた、ご家庭でも作りやすい料理をご紹介します。

日々のお料理に華を添える一助になれば幸いです。

茶殻のシンプルポテトサラダ	1
Simple potato salad with tea	
蕪と季節の果物のお茶サラダ	2
Salad with turnip, fruit and tea	
菊菜とじゃこの茶殻サラダ	3
Salad with crown daisy, dried small fish and tea	
茶殻のきんぴら	4
Braised burdock root with tea	
季節の野菜のお茶あんかけ	5
Fried vegetables with thick sauce	
お茶タルタルサンド・お茶殻のナムル	6
Tea and tartar sauce sandwich / Tea Namul	
お茶の春巻き	7
Tea spring roll	
お茶の角煮	8
Braised pork belly with tea	
お茶カレーうどん	9
Pork cutlet with tea	
中華茶がゆ	10
Curry udon with tea	
お茶卵・お茶とんかつ	11
Tea egg / Chinese congee with tea	
お茶の炒飯	12
Tea fried rice	
お茶白玉ぜんざい	13
Red bean soup with tea mochi	

茶殻のシンプルポテトサラダ

Simple potato salad with tea



材料 INGREDIENTS

(4人分)

じゃがいも (メークイン) 4個
玉ねぎ 半分
茶殻 10g
塩 小さじ1/3
コンソメキューブ 1個
マヨネーズ 大さじ3
ヨーグルト 大さじ1
★ りんご酢 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
黒こしょう(お好みで) ... 少々

For 4 people

4 potatoes
Half onion
10g tea leaves after brewing
1/3 teaspoon salt
1 cube of soup stock
3 tablespoon mayonnaise
1 tablespoon yogurt
1 tablespoon apple vinegar
1/2 tablespoon sugar
Black pepper

作り方 DIRECTIONS

1. 茹で上がったじゃがいもが熱いうちに、塩、コンソメキューブを細かくしたものを入れ、つぶしながら下味をつける。
2. 全体に味がついたら、★をすべて混ぜて、茹でたじゃがいもに入れて混ぜる。
3. 絞っておいた玉ねぎと茶殻を入れて出来上がり。仕上げにお好みでブラックペッパーを。

1. Peel potatoes and cut into 4 pieces. Pour water into a pot and put in the potatoes. Boil until the potatoes become tender.
2. Slice onion thinly and mix with a pinch of salt. Let it sit for 10 minutes.
3. Squeeze the liquid out of the onion.
4. Mash the potatoes and add salt and a cube of soup stock.
5. Add the rest of ingredients and mix well. Add black pepper as you like.

下ごしらえ

じゃがいも：皮をむき、4等分にして水をいれた鍋に入れておく。

鍋にじゃがいもを水が浸るぐらい入れて、串がすっと刺さるぐらいまで茹でしておく。

玉ねぎ：スライスして、塩揉みし、水気を絞っておく。

メモ

・ヨーグルトを足すことで、さわやかな風味になります。りんご酢がなければ普通の酢でも。

蕪と季節の果物のでん茶サラダ

Salad with turnip, fruit and tea



材料 INGREDIENTS

(4人分)

蕪 4個
塩 少々
柿(硬め) 3個
牛乳 1カップ
酢 大さじ1
ゆず 1個
オリーブオイル 大さじ1
てん茶 大さじ1~
黒こしょう お好みで

For 4 people

4 turnips
Salt
Seasonal fruit of your choice
1 cup milk
1 tablespoon vinegar
1 yuzu
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon tencha
Black pepper

作り方 DIRECTIONS

1. 牛乳を鍋に入れ火にかけ、沸騰直前まで温め、酢を入れてカッテージチーズを作る。
2. 牛乳がもろもろになったら、ざるにあげておく。
3. 蕪の水気をきれいに切り、柿とゆず、ゆずの絞り汁とあわせ、オリーブオイルとお好みで黒こしょうを和える。
4. 仕上げにてん茶をかけて出来上がり。

1. Peel and chop turnips and fruit.
2. Peel yuzu and cut the peel into julienned strips. Squeeze the juice.
3. Heat up milk. Add vinegar just before boiling, and stop the heat and stir. Drain with a paper towel.
4. Mix all the ingredients.

下ごしらえ

蕪：皮を厚めにむいて乱切りにし、塩を振っておく。

柿：乱切りにしておく。

ゆず：切って絞る、果汁をとる。皮を薄くきって千切りにしておく。

メモ

- 柿は季節の果物に代えられます。春ならいちご、夏なら桃、冬ならみかんなどがおすすめです。
- てん茶は抹茶の原料となるお茶です。

材料
INGREDIENTS

(4人分)

菊菜 3束
紅芯大根 1/4本
じゃこ 大さじ3
ごま油 大さじ3
ポン酢 大さじ3
ゆず 1個
いりごま 大さじ1
茶殻 20g

For 4 people

3 bunch crown daisies
1/4 red daikon
3 tablespoon dried small fish
3 tablespoon sesame oil
3 tablespoon ponzu sauce
1 yuzu
1 tablespoon roasted sesame
20g tea after brewing

作り方
DIRECTIONS

1. フライパンにごま油を入れて、熱々になるまで熱し、そこにじゃこを入れて揚げる。
 2. 菊菜の茎の部分に熱したじゃこごま油を一気にかける。葉の部分の菊菜と茶殻も入れて、ポン酢とゆずの絞り汁をかけて混ぜる。
 3. 仕上げに紅芯大根とゆずの皮を飾り、いりごまをかけて出来上がり。
1. Chop crown daisy and separate stem part and leaf part.
 2. Cut daikon into 5mm thin slice.
 3. Peel yuzu and cut the peel into julienned strips. Squeeze the juice.
 4. Heat a frying pan and add sesame oil and dried small fish. Cook the fish until crispy.
 5. Pour the oil and the fish onto the stem part of crown daisy. Mix with the leaf part of crown daisy, tea leaves, ponzu sauce and yuzu juice.
 6. Top with the daikon, the yuzu peel and roasted sesame.

下ごしらえ

菊菜：ざく切りにして、茎と葉の部分は分けておく。

紅芯大根：5ミリの薄さに切って扇切りにしておく。

ゆず：半分にきって絞り、皮は薄く切って千切りにしておく。

メモ

・じゃこはかりかりになるまで加熱しましょう。

菊菜とじゃこの茶殻サラダ
Salad with crown daisy, dried small fish and tea



茶殻のきんぴら

Braised burdock root with tea



材料 INGREDIENTS

(4人分)

ごぼう	1本
にんじん	1本
鷹の爪	1本
塩	小さじ1/3
茶殻	10g
いりごま	大さじ1
3倍めんつゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1

For 4 people

1 burdock root
1 carrot
1 red chili pepper
1/3 teaspoon salt
10g tea leaves after brewing
1 tablespoon roasted sesame
2 tablespoon mentsuyu (noodle soup base)
1 tablespoon sesame oil

作り方 DIRECTIONS

1. フライパンにごま油、鷹の爪を入れ、火にかけ弱火にする。
2. フライパンが温まったら、にんじんとごぼうを入れて、塩も入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
3. にんじんとごぼうに火が通ったら、めんつゆと茶殻を入れて、ごまをかけて出来上がり。

1. Cut burdock root and carrot into julienned strips. Soak the burdock root in water. Chop red chili pepper.
2. Drain the burdock root.
3. Put sesame oil and the red chili pepper into a frying pan and heat with low heat.
4. Once the frying pan is heated, stir-fry the burdock root and the carrot, add salt, then put a lid on and steam-cook.
5. Once the vegetables are cooked, add "mentsuyu" and sesame.

メモ

・めんつゆは、希釈量に合わせて分量を加減してください。

下ごしらえ

ごぼう：千切りにし、水につけておく。その後、ザルにあげ水気をとる。

にんじん：千切りにしておく。

鷹の爪：輪切りにしておく。

材料
INGREDIENTS

(4人分)

里芋	4個
蕪	1個
しいたけ	4枚
かぼちゃ	60g
茶殻	40g
だし汁	1カップ
★しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
水	大さじ2
片栗粉	大さじ1

水溶き片栗粉

For 4 people

40g tea leaves after brewing
200ml soup stock
1 tablespoon soy sauce
1 tablespoon sake
1 tablespoon potato starch, mixed with 2 tablespoon water
4 taros
1 turnip
4 shitake mushrooms
60g pumpkin

作り方
DIRECTIONS

- 野菜は180度の油で素揚げにする。
 - お茶あんかけを作る。
★を鍋に合わせ、沸騰させる。
水溶き片栗粉を合わせて加え、混ぜながら加熱し、とろみを付ける。
 - 素揚げの野菜を盛りつけ、あんかけをかけて出来上がり。
1. Peel taros and cut taros and shitake mushrooms into bite-size pieces.
 2. Cut turnip into wedges.
 3. Cut pumpkin into 1cm thick slices.
 4. Deep-fry vegetables at 180C or grill them.
 5. Put tea, soup stock, soy sauce and sake into a pot and bring it to a boil. Reduce heat to low and add potato starch and mix well until the sauce gets sticky.
 6. Pour the sauce onto the vegetables.

メモ

・季節の野菜はお好みのものを使いましょう。

下ごしらえ

里芋：皮をむき、一口大に切っておく。

蕪：くし切りにしておく。

しいたけ：1/4に切っておく。

かぼちゃ：1cmの厚みに切っておく。

季節の野菜のお茶あんかけ
Fried vegetables with thick sauce



お茶タルタルサンド

Tea and tartar sauce sandwich

材料 INGREDIENTS

(2人分)
 ゆで卵 4個
 茶殻 70g
 塩、こしょう 少々
 マヨネーズ 70g
 酢 少々
 食パン 4枚
 バター、からし 少々

For 2 people
 4 boiled eggs
 70g tea leaves after brewing
 Salt
 Pepper
 70g mayonnaise
 Vinegar
 4 slices of white bread
 Butter
 Mustard

作り方 DIRECTIONS

1. 卵を10分ゆで、ゆで卵を作る。
 2. 卵を細かくつぶし、塩、こしょう、茶殻を混ぜ、塩こしょう、酢、マヨネーズで味を整える。
 3. 軽トーストした食パンにバター、お好みでからしを塗ってサンドイッチにする。
1. Boil eggs for 10 minutes then peel them.
 2. Crush eggs into small pieces in a bowl. Add tea and mayonnaise and mix. Adjust the taste with salt, pepper and vinegar.
 3. Toast bread and spread butter and/or mustard. Make sandwich with the tartar sauce.

メモ

- ・マヨネーズを控えめにしたいときは、塩、こしょう、酢でしっかりした味をつけましょう。
- ・余ったソースはフライ等に添えるのがおすすめです。



材料 INGREDIENTS

(出来上がり300g)
 茶殻 100g
 コチュジャン 50g
 白ねぎ 50g
 にんにく 15g
 しょうゆ 大さじ1と1/2
 砂糖 小さじ2
 すりごま 30g
 ごま油 大さじ2

For 300g
 200g tea leaves after brewing
 50g gochujang (Korean spicy miso)
 50g white leek, finely chopped
 15g garlic, grated
 1 1/2 tablespoon soy sauce
 2 teaspoon sugar
 30g ground sesame
 2 tablespoon sesame oil

下ごしらえ

白ねぎ：みじん切りにしておく。
 にんにく：すりおろしておく。

作り方 DIRECTIONS

1. 茶殻は軽く絞り、他の調味料と良く和える。
1. Squeeze out the liquid of tea leaves and mix with all the ingredients.



お茶殻のナムル

Tea Namul

お茶の春巻き

Tea spring roll



材料

INGREDIENTS

	(きゅうり 10本、チーズ 10本)	For 5 people	
A	きゅうり	200g	200g cucumber, shredded
	茶殻	100g	200g tea leaves after brewing
	生姜	50g	50g ginger, thinly shredded
	塩	少々	200g cheese
	粗挽きこしょう	少々	20 spring roll sheets
B	茶殻	100g	Vegetable oil for deep-fry
	チーズ	200g	Salt
	春巻きの皮	20枚	Pepper

下ごしらえ

きゅうり：太い目のせん切りにし塩をしてしっかりと絞っておく。

生姜：せん切りにしておく。

茶殻：しっかりと絞る。

作り方

DIRECTIONS

1. Aを混ぜ、塩、粗挽きこしょうで味をつける。
2. Bをよく混ぜる。
3. AとBそれぞれの具材を、春巻きの皮で巻き、180度の油で揚げる。
4. Mix 100g of tea leaves, cucumber and ginger. Squeeze out liquid.
5. Squeeze out liquid from tea leaves. Mix 100g of tea leaves, cucumber and ginger. Add salt and pepper.
6. Make 10 thin spring rolls and deep-fry for a few minutes at 180C.
7. Mix 100g of tea leaves and cheese. Make 10 spring rolls and deep-fry as above.

メモ

・油がはねないように、茶殻はよく絞りました。

お茶の角煮

Braised pork belly with tea



材料 INGREDIENTS

(10切れ)

豚バラ塊	500g
白ねぎ、生姜	適量
酒	50cc
お茶	2カップ
ほうれん草	適量
からし	お好みで
★ 水	1カップ
★ 酒	100cc
★ 砂糖	大さじ4
★ しょうゆ	大さじ4

For 5 people

500g pork belly
1 stalk green onion
10-20g ginger
50ml sake
400ml green tea
A bunch of spinach, boiled
Mustard
★ 200ml water
★ 100ml sake
★ 4 tablespoon sugar
★ 5 tablespoon soy sauce

作り方 DIRECTIONS

1. 豚肉は、フライパンでこんがりと表面を焼く。
 2. お茶、酒、白ねぎの緑の部分、生姜と豚肉を圧力鍋に入れ、加圧15分。自然放置。
 3. 味付けの調味料を合わせ、豚肉を加えて加圧10分、自然放置。
 4. 煮汁にとろみをつけ、ほうれん草、白髪ねぎ、からしを添えて盛り付ける。
1. Cut the pork into 5 cm pieces. Cook the meat in the frying pan until all sides are nicely browned.
 2. Cut white part of green onion very thinly. Place rest of green onion, ginger and pork in the pressure cooker. Pressurize for 15 minutes and wait until the pressure is out.
 3. Add seasoning ingredients and pressurize for 10 minutes. Wait until the pressure is out.
 4. Cook some more until the liquid gets reduced and the meat gets a nice glaze. Serve with thinly cut green onion, spinach and mustard.

メモ

- お茶でゆがくとさっぱり仕上がります。
- 圧力鍋がないときは、たっぷりのお茶で1~2時間炊いてください。

下ごしらえ

豚肉：5センチ角程に切っておく。

ほうれん草：ゆで、一口大に切っておく。

白ねぎ：白い部分と緑の部分に分ける。
白い部分は3センチ長さの筒状に切り繊維に沿って細切りにする（白髪ねぎ）。

生姜：ぶつ切りにしておく。

材料 INGREDIENTS

(4人分)

煮汁	だし汁	6カップ	
	塩	小さじ2	
	砂糖	大さじ1と1/3	
	淡口しょうゆ	大さじ3	
	茶殻	200g	
	うどん	4玉	
	牛肉スライス	100g	
	青ねぎ	2本	
	★	カレー粉	大さじ2
		片栗粉	大さじ6
水		150ml	

For 4 people

For soup	1200ml soup stock
	2 teaspoon salt
	1 1/3 teaspoon sugar
	3 tablespoon soy sauce (usukuchi)
	200g tea leaves after brewing
	4 servings udon noodles
	100g beef, thinly sliced
	2 stalk green onion, chopped
	2 tablespoon curry powder
	★ 6 tablespoon potato starch
150ml water	

下ごしらえ

- 牛肉：一口大に切っておく。
- 青ねぎ：斜め切りにしておく。
- うどん：茹でておく。

メモ

・カレー粉がなければ、カレールー1キューブで代用できます。その際は片栗粉は不要です。

作り方 DIRECTIONS

1. 煮汁を合わせ、火にかけ沸かす。
 2. 牛肉を入れてサッと煮る。
 3. ★をよく混ぜ、煮汁に加えてとろりとしたカレーあんを作る。茶殻を加える。
 4. 青ネギは斜め切りにする。
 5. うどんを湯通しし丼に入れ、汁をはる。青ネギを散らす。
1. Put the ingredients for soup into a pot and bring them to a boil.
 2. Cook beef for a few minutes in the soup.
 3. Mix ★ in a small bowl and add it to the soup. Stir well with low heat until the soup gets sticky.
 4. Boil water in a different pot and warm udon for a minute.
 5. Put the udon into a serving bowl. Pour the soup and top with green onion.

お茶カレーうどん
Curry udon with tea



中華茶がゆ

Chinese congee with tea



材料

INGREDIENTS

(4人分)

米 2/3カップ
水 1400cc
鶏ガラスープの素 大さじ2
粉末ほうじ茶 小さじ2
生姜 10g
塩 少々
ごま油 少々
ワンタン皮 2枚
香菜 少々
生姜
お茶卵

For 4 people

120g rice
1400ml water
2 tablespoon chicken stock powder
10g ginger, cut into thin strips
Salt
2 teaspoon hojicha powder
Sesame oil

For topping
4 wonton sheets, cut into strips
Cilantro, chopped
Ginger, cut into thin strips
Vegetable oil
2 tea eggs, cut into wedges

作り方

DIRECTIONS

1. 米は洗ってざるに上げる。
 2. 米を鍋に入れ、鶏がらスープの素、生姜も入れて弱火で約1時間炊く。水分が足りなくなれば、適宜お湯を足す。
 3. 塩・粉末ほうじ茶、ごま油で味を調える。
 4. 好みで薬味を入れていただく。
1. Rinse rice and keep it in the strainer before cooking.
 2. Put rice, water, chicken stock powder and ginger into the pot. Cook with low heat for about 1 hour.
 3. Adjust the taste with sesame oil and salt.
 4. Deep-fry wonton with vegetable oil. Pour the congee into the bowl and place toppings. Sprinkle hojicha powder.

下ごしらえ

生姜：せん切りにしておく。

米：米は洗ってざるに上げておく。

ワンタンの皮：細切りにし、200℃の油で揚げておく。

香菜：細かく切っておく。

お茶卵：1/4に切っておく。

メモ

・炊いたご飯からでも作れます。

お茶卵

作り方
DIRECTIONS

1. ★、青ねぎ、生姜を煮立てる。卵を加え半日漬け込む。
2. 調味料は継ぎ足しOK。ビニール袋等で漬け込むと、少ない煮汁でも効果的に漬け込める。

1. Crack the shells of boiled eggs.
2. Boil the rest of ingredients. Put all the ingredients into a plastic bag and soak for a half day.

材料
INGREDIENTS

(4人分)

ゆで卵 4個
 茶葉 3g
 ★ 酒 1/4カップ
 しょうゆ 1/2カップ
 生姜 10g
 青ねぎ 1本

For 4 people

4 eggs, boiled
 3g tea leaves
 50ml sake
 100ml soy sauce
 10g ginger, cut into thin strips
 1 stalk green onion

下ごしらえ

卵：ゆで卵にして殻にひびを入れておく。

生姜・青ねぎ：5センチに切りそろえ、叩いて香りを出しておく。

メモ

- ・中華がゆや白いご飯のお供にどうぞ。
- ・つけすぎると塩辛くなるので、半日経ったら取り出しておきましょう。

お茶とんかつ

Pork cutlet with tea

材料
INGREDIENTS

(4人分)

豚ロース薄切り 16枚
 茶殻 60g
 チーズ 60g
 塩、こしょう 少々
 小麦粉、卵、パン粉

For 4 people

16 thin pork slices
 60g tea leaves after brewing
 60g cheese
 Salt
 Pepper
 Flour, egg and bread crumb
 Vegetable oil for deep-fry

作り方
DIRECTIONS

1. 豚ロース肉を二枚一組でひろげ、塩こしょうをする。
2. 茶殻、チーズを混ぜ、8等分して1に乗せ、巻き込む。
3. 小麦粉、卵、パン粉をつけ、180度の油でからりと揚げる。

1. Mix tea leaves and cheese. Divide them into 8 pieces.
2. Wrap the piece with 2 slices of pork. Sprinkle salt and pepper.
3. Apply flour, beaten egg and bread crumb then deep-fry at 180C.



メモ

- ・油がはねないように、茶殻はよく絞りましょう。

お茶の炒飯

Tea fried rice



材料 INGREDIENTS

(2人分)

ごはん	300g
ハム	50g
卵	2個
お茶の佃煮	50g
サラダ油	大さじ1
塩、こしょう	少々
パプリカ	少々

For 2 people

300g cooked rice
50g ham, diced
2 eggs
50g tea, simmered in soy sauce and mirin
1 tablespoon vegetable oil
Salt, Pepper
20g red bell pepper, diced

下ごしらえ

パプリカ：湯がいて、さいの目切りにしておく。

作り方 DIRECTIONS

1. フライパンを熱し、油を少々入れ炒り卵をつくる。
 2. フライパンに油を入れ、ご飯を炒め、塩こしょうで味を調える。
 3. 刻んだハムを入れ、混ざったら佃煮を入れ、最後に炒り卵を入れる。
 4. 湯がいておいたパプリカをふる。
1. Heat a frying pan with high heat. Apply half the oil and cook scramble egg. Set the egg aside.
 2. Heat the frying pan again and apply the rest of oil. Fry rice and add a few sprinkles of salt and pepper.
 3. Add ham and tea the mix well.
 4. Top with red bell pepper.

お茶白玉ぜんざい

Red bean soup with tea mochi

材料 INGREDIENTS

(4人分)
白味噌 15g
砂糖 30g
はちみつ 30g
ゆず汁 10g
白玉粉 100g
水 60ml
茶殻 40g
粒あん 100g
水 50g
砂糖 適量

For 4 people
15g white miso
30g sugar
30g honey
10g yuzu juice
100g rice flour
60ml water
40g tea leaves after brewing
100g coarse sweet red bean paste
50g water
Sugar

下ごしらえ

- ・白玉粉を水で練り、茶殻を加えてよく混ぜる。
- ・小さな団子状にして浮いてくるまで茹でる。
- ・水に落として熱をとる。

作り方 DIRECTIONS

1. 白味噌に砂糖、はちみつ、ゆず汁を加えてよく混ぜ、レンジ等で温める。
2. 半量の白玉団子を、1.に絡める。
3. 粒あん、水、砂糖を合わせて煮込み、残りの白玉団子を加える。
4. Make yuzu miso sauce. Cook miso, sugar, honey and yuzu juice in a pot with low heat. Stop heating once the sugar melts.
5. Mix rice flour, water and tea, and make small balls. Boil water in a pot and boil them until they float on the water for a few minutes.
6. Make red bean soup. Heat red bean paste and water in a pot with low heat. Add sugar as you like.
7. Prepare two small serving bowls. In one bowl, pour the yuzu sauce and put half of the dumplings. In another bowl, pour the red bean sauce and put another half of the dumplings.

メモ

・茶殻は茎の少ないものが適しています。



ちょっと時間のあるときに…

Roasted sweet potato お茶焼きいも



材料 INGREDIENTS

さつまいも Sweet potatoes
茶殻 Tea leaves after brewing

メモ

・低い温度でゆっくり焼くことで甘味が増します。

作り方 DIRECTIONS

1. さつまいもはきれいに洗い、茶殻をまぶしてホイルで包み、オーブン160度で大きいものは2時間、小さいものは1時間ほど焼く。
 2. 竹串等を刺し、刺さるかどうかを確認する。
 3. 茶殻を外して食べる。
1. Rinse sweet potatoes well. Cover them with tea leaves and wrap them with aluminum foil. Roast for 1 hour if the potato is small, or up to 2 hours if they are big, at 160C.
2. Check if the inside is thoroughly cooked with a fork.
3. Remove the tea and serve.

発行：和東町役場
TEL：0774-78-3002

制 作：和東の郷協議会

レシピ監修：林真弓

レシピ作成協力：恋茶グループ、北紀子、プロジェクト育子