



## 抹茶ソースパスタ

材料(2人分)  
 スパゲッティ(カペリーニ、  
 またはフェデーニ).....150g  
**<抹茶ソース>**  
 抹茶.....小さじ2  
 水.....30ml  
 昆布茶.....小さじ1  
 オリーブ油.....小さじ2  
 バター.....5g  
 にんにく(みじん切り).....少々  
 しょうゆ.....小さじ1/2  
 粉チーズ.....適量  
 好みでトマト、ツナ、コーン、  
 粗びき黒こしょう.....各適量

作り方  
 ①抹茶ソースは、抹茶に水20mlを加えてつやが出るまでよく練り、水10mlを足してのぼす。とろりしてきたら、昆布茶を加えてなめらかになるまで混ぜる。  
 ②スパゲッティをゆでる(5分くらい)。  
 ③フライパンにオリーブ油、バター、にんにくを入れて熱し、湯をきった②、①の順に加えて混ぜ、しょうゆで味をととのえる。  
 ④器に盛り、粉チーズをふり、好みでトマトの角切り、ツナ、コーンをのせ、こしょうをふる。

にんにく風味の pasta に抹茶を加え、より食欲をそそる香りに。



抹茶に合う素朴な甘さのみつがポイント。トッピングは好みで楽しんで。

## 抹茶かき氷

材料(作りやすい分量)  
 抹茶.....適量  
 水.....適量  
**<みつ>**  
 水.....200ml  
 てんさい糖.....75g  
 グラニュー糖.....85g  
 和三盆糖.....15g  
 黒砂糖.....少々  
 好みで寒天、白玉、甘納豆.....各適量

作り方  
 ①みつを作る。鍋に分量の水を沸騰させて砂糖類を加えて煮溶かし、粗熱をとり、冷蔵庫でひと晩ねかせる。  
 ②抹茶は適量の湯で濃めに溶き、冷ます。  
 ③器に②を適量敷き、氷をかけたに入れる。ひと口大に切った寒天、①と②を適量ずつかけ、好みで白玉、甘納豆をのせる。アイスクリームをのせたり、練乳をかけてもよい。

## お麩で抹茶ラスク

材料(10~15個分)  
 麩(観世麩・直径3~4cm).....10~15個  
 バター.....16g  
 A { 抹茶、はちみつ.....各小さじ1  
     水.....小さじ1/2  
 B { 抹茶、練乳.....各小さじ1  
     水.....小さじ1/2

作り方  
 ①フライパンにバター8gを入れ、弱火でゆっくり溶かす。麩を入れ、バターを含ませるように焼き、裏返してバター8gを足す。  
 ②①を焼いている間に抹茶シロップを作る。AとBの材料をそれぞれ別の耐熱容器に入れ、よく混ぜ、電子レンジ(500W)で30秒ほど加熱し(少しゆるくなる)、再びよく混ぜる。  
 ③麩にだいたいバターがしみ込んだら火を止め、半量にAを、残りにBを刷毛でぬり、しみ込ませる。フライパンから取り出し、粗熱をとる。

バターで焼いた麩に2種類の抹茶シロップを塗り、カリカリスイーツに。



# 抹茶を使ったおいしいレシピ

抹茶特有の色・香り・ほろ苦さを活かして、料理やお菓子を上品なおいしさに。  
 おなじみのメニューもいつもと違って感じられます。

レシピ/安藤茂美 アレンジ・料理/大越郷子

## 抹茶ラテ

材料(1杯分)  
 抹茶.....ティースプーン1杯  
 湯(または水).....約20ml  
 牛乳.....100ml  
 砂糖.....3g(好みで加減)

作り方  
 ①抹茶はボウルなどに入れて湯を注ぎ、よく混ぜて溶かす。  
 ②牛乳を温め、砂糖を加え、泡立て器で混ぜて泡を作る。  
 ③①をカップに入れて上から②を注ぎ、抹茶少々(分量外)をふり、軽く混ぜていただく。

きれいな緑色で味はまろやか。抹茶をマヨネーズで溶いて混ぜるのがコツ。



抹茶の苦みと牛乳の甘みは相性抜群。牛乳は泡立ててカフェのメニュー風に。



## 抹茶ポテトサラダ

材料(2人分)  
 ジャガイモ.....200g  
 牛乳.....適量  
 抹茶.....小さじ1/2~1  
 マヨネーズ.....大さじ2  
 粗びき黒こしょう、塩.....各適量  
 かに風味かまぼこ.....2本  
 ホールコーン缶.....大さじ1~2

作り方  
 ①ジャガイモは1cm角に切って鍋に入れ、牛乳をひたひたに注いで火にかける。ジャガイモがやわらかくなったら熱いうちにつぶす(余った牛乳は捨て、ねっとりとしたマッシュポテトのようにする)。  
 ②抹茶とマヨネーズを合わせてよく混ぜ、①に加え、こしょうと塩も加えて色が均一になるまで混ぜる。  
 ③かに風味かまぼこは5mm幅に切り、コーンは汁けをきり、②に加えて混ぜる。ミニトマトやサニーレタスを添えて盛りつけてもよい。

## 白身魚のホイル焼き抹茶あん

材料(2人分)  
 白身魚(たら、たいなど).....2切れ  
 塩.....少々  
 にんじん.....40g  
 長ねぎ.....30~40g  
 グリーンアスパラガス.....2本  
 エリンギ.....小2本  
 酒.....小さじ2

**<抹茶あん>**  
 西京みそ.....大さじ2  
 砂糖.....大さじ1  
 抹茶、しょうゆ.....各小さじ1  
 かんぎつ類の果汁.....少々  
 かんぎつ類の皮(せん切り).....少々

作り方  
 ①白身魚は薄く塩をふる。にんじんは細切り、ねぎは薄切りにし、アスパラガスとエリンギは食べやすく切る。  
 ②アルミホイル2枚に①を半量ずつのせ、酒を小さじ1ずつふり、よく混ぜた抹茶あん適量とかんぎつ類の皮をのせる。ホイルを閉じ、温めたオーブントースターで20分くらい焼く。

抹茶あんは西京みそがベース。かんぎつ類の果汁を加えるとさっぱりします。



## 海外でも抹茶がブーム。ロサンゼルスにも抹茶カフェがオープン

近ごろは「Matcha」という言葉が海外でも通じ、抹茶特有の風味やヘルシーなイメージが多くの人に受け入れられています。抹茶カフェがオープンする国もあり、アメリカ・ロサンゼルスには日本の官民ファンドなどがサポートする「SHUHARI(守破離)抹茶カフェ」が登場。地元の人や観光客で賑わっています。メニューには本格的な抹茶や緑茶だけでなく、抹茶エスプレッソ、抹茶ラテなどのドリンク、抹茶アイスクリームなどのスイーツが並び、日本人も驚く充実ぶりです。

また、海外から日本を訪れる観光客の間でも、抹茶を使ったお菓子などが人気の日本みやげになっています。

