



自家製なめたけをお供に 三年番茶のサラサラ茶がゆ

サラサラのおかゆは胃腸に優しく、体を内側から温めるので朝ごはんにもぴったり。ほうじ茶の香ばしい香りにはリラックス効果もあります。自家製のなめたけ、さんしょうちりめんなどを添えて、自分好みにカスタマイズしましょう。

【栄養価】（1人分）	脂質	0.8g
エネルギー 133kcal	炭水化物	28.8g
タンパク質 3.6g	食塩相当量	1.8g



材料（2人分）

ロウカット玄米	1/2合
三年番茶	大さじ4
水	700ml
えのきたけ	1パック
濃い口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
カブや大根の葉の塩もみ	適量
さんしょうちりめん	小さじ2
梅干し	1、2個

作り方

- ① お米は洗って1時間程度水に浸し、ざるにあけて水気を切る。
- ② なめたけを作る（作りやすい分量）。えのきたけを4等分に切り、ほぐす。耐熱容器に入れ、しょうゆ、みりんを加え、ラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱。混ぜ合わせて、さらに1分加熱する。
- ③ 鍋に分量の水を入れ熱湯を沸かす。三年番茶を入れ、3、4分煮出したら茶葉をこす。
- ④ ③を鍋に戻し、①を入れて強火にかける。沸騰したら中火にし、混ぜながらお米がやわらかくなるまで15分程度炊く。
- ⑤ 適量のなめたけ、カブや大根の葉の塩もみ（みじん切り）、さんしょうちりめん、梅干しなど好みの具材を皿に盛る。茶がゆを器に注ぎ、具材をのせていただく。

利恵先生からのワンポイント

- ★ 茶がゆはサラサラとした喉越しが特徴。ロウカット玄米なら、お茶漬けのようにさらりと仕上がります。白米や、もち麦入り白米などで作ると、異なる食感と味わいを楽しめます。
- ★ お米をしっかり浸水させると、15分程度でおかゆが炊き上がります。
- ★ 時間がたつとお米が水分を吸ってぼつてりしてきますが、ほうじ茶を注ぎ足せばサラサラに戻ります。
- ★ 自家製なめたけは冷ややっこや大根おろしにのせたり、卵焼きに混ぜたりするのもお勧め。すりおろしショウガやかたお節を混ぜると、風味がアップします。

使用したMOA自然食品

金芽ロウカット玄米／
三年番茶／瑞雲醤油こ
いくち／塩・海っ子／
山椒ちりめん



オンライン
ショップ



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>