



茶源郷和東 お茶料理コンテスト作品集

和東茶を食す

～令和にふさわしい茶文化の発信を目指して～



はじめに

茶源郷和東は、周囲を山々に囲まれた、清流流れる里山です。緑の山々、澄み切った空気、和東町特有の気候と、風土で美味しいお茶を作り上げてきました。

地元で埋もれているふるさとの味や、新たなお茶料理を発掘することを目的に、令和元年10月19日（土）「茶源郷和東お茶料理コンテスト」を開催しました。

この作品集では、和東町の特産物のお茶を使用した、「茶源郷和東お茶料理コンテスト」のグランプリ作品3点と、お菓子部門・お料理部門・和東御膳部門の入賞作品7点の料理を掲載しました。

お茶の郷ならではの、見た目にも華やかで美味しい料理ができましたのでぜひこの機会に手作りされてみてはいかがでしょうか。

和東の美味しいお茶と、茶葉を使用した料理の品々が、ご家庭の食卓に華を添えますように。



茶源郷和東 お茶料理コンテスト グランプリ作品の紹介

目次

お菓子部門

- 《グランプリ》「抹茶のタルトモンブラン」…………… 2
谷 直紀さん
- 《準グランプリ》「和東茶丸ごと林檎PAN」…………… 4
柿島 麻衣子さん
- 《優秀賞》「茶畑くるくるバームクーヘン」…………… 5
銀の雪(岡本 典子さん・岡本 彩さん)
- 《特別賞》「濃厚抹茶の半熟チーズ」…………… 6
足立 秀樹さん
- 《特別賞》「茶畑ショコラ」…………… 7
増田 たまきさん

お料理部門

- 《グランプリ》「和東茶と山芋豆腐のおぼろ蒸し」…………… 8
佐藤 千佳子さん
- 《準グランプリ》「和東ボナーラ」…………… 10
高山 大志さん
- 《優秀賞》「鱧と玉露のカクテル」…………… 11
長谷川 美香さん

和東御膳部門

- 《グランプリ》「ふるさとの和東御膳」…………… 12
陽陽グループ(前田 久代さん・前田 加津子さん・草水 ゆき子さん)
- 《準グランプリ》「茶がゆ食べ比べお茶づくし御前」…………… 16
銀の雪(清滝 はつみさん)



抹茶のタルトモンブラン

谷 直紀さん



材料 (10個分)

抹茶タルト生地 (直径6cm×10個分)

無塩バター	72g
薄力粉	138g
抹茶	12g
全卵	36g
塩	0.6g
水	12g

※生地を作る前に材料は冷やしておく。

抹茶クリーム (約10g/台)

生クリーム	100g
グラニュー糖	10g
抹茶	5g

こしあん	適量
栗の甘露煮	1個

抹茶アーモンドクリーム (約25g/台)

無塩バター	68g
粉糖	68g
抹茶	10g
全卵	68g
アーモンドパウダー	58g

抹茶のマロンクリーム (約30g/台)

マロンピューレ	210g
無塩バター	70g
粉糖	50g
抹茶	6g
お湯	20g
生クリーム	14g

デコール (飾り)

栗の甘露煮、粒あん、金箔、抹茶、粉糖	各適量
--------------------	-----

作り方

抹茶タルト生地

- 1 薄力粉と抹茶を合わせて振るう。
- 2 1の中に細かく切ったバターを入れて、両手でバターと粉類をすり混ぜる。
- 3 全卵を溶きほぐし、水、塩を加えて、2に加え、ひとかたまりになるまで混ぜる。タルト生地の完成。
- 4 冷蔵庫で生地を休ませた後、薄く伸ばしタルト型に敷き込み、生地全体に小さな穴を均一にあける。

抹茶のアーモンドクリーム

- 5 常温で柔らかくしたバターを泡立て器で混ぜてクリーム状にする。
- 6 粉糖と抹茶を合わせてふるい、5に加え混ぜる。
- 7 全卵を6に加え混ぜる。
- 8 ふるったアーモンドパウダーを7に加え混ぜる。クリームの完成。
- 9 4で敷き込んだタルト生地の中に8を入れる。
- 10 予熱しておいた180℃のオーブンで約35分間、焼成する。
- 11 焼き上がったら冷ます。

抹茶クリーム

- 12 生クリームにグラニュー糖と抹茶を加えて、ハンドミキサーで泡立てる。
- 13 12を絞り袋に入れて、11の上にこんもりと絞る。
- 14 栗の甘露煮の周りにこしあんを塗りつける。
- 15 14を13の上のにせる。

抹茶のマロンクリーム

- 16 抹茶をお湯で溶く。
- 17 常温で柔らかくしたバターに粉糖とマロンピューレを加え混ぜる。
- 18 16を17に加え混ぜる。
- 19 18を裏漉す。
- 20 生クリームを19に加え混ぜる。抹茶のマロンクリームの完成。
- 21 絞り袋に20を入れて、15の上に円錐状に絞る。

デコール(飾り)

- 22 抹茶、粉糖を21の上に粉ふるいでふるう。
- 23 栗の甘露煮、粒あんをのせて、その上に金箔をのせて飾り付ける。



和東茶丸ごと林檎PAN

柿島 麻衣子さん



材料 (1人分)

林檎(フジ)……………1個
 カスタードクリーム……………30g
 抹茶……………1g
 菓子パン生地……………70g
 はちみつ……………少々

飾り用シュクレ

シュクレ生地……………8g
 抹茶……………少々

作り方

- 1 林檎の芯を抜き、アルミホイルで包む。200℃のオーブンで20分ローストして冷ます。
- 2 カスタードクリームと抹茶を混ぜる。
- 3 2を絞り袋で林檎の中心に絞る。
- 4 二次発酵を終えた菓子パン生地で包む。天板にオープンシートをひいた所に置き、ラップをして20分発酵させる。
- 5 予熱しておいた190℃のオーブンで5分焼き、反転させて更に4分焼く。熱いうちにはちみつを軽く塗る。本体の完成。
- 6 シュクレ生地に抹茶を混ぜ、厚さ5ミリのシートで冷やしておく。葉の形と棒状に成形する。160℃のオーブンで7分程焼く。
- 7 本体の上部に茎に見立てた棒状のシュクレと葉を刺して完成。

茶葉和菓
(お茶料理コンテスト)
優秀賞

茶畑くるくるバームクーヘン

銀の雪 [岡本 典子さん・岡本 彩さん]



材料 (5人分)

バター	100g	シロップ	
砂糖	100g	水	50g
卵	100g	砂糖	50g
小麦粉	100g	抹茶アイシング	
抹茶	小さじ5	粉糖	50g
ラズベリージャム	50g	抹茶	5g
		水	10g

作り方

下準備：アルミホイルで芯を作っておく。

- 1 常温に戻したバターをボールに入れすり混ぜる。
- 2 バターに砂糖を入れ白っぽくなるまで混ぜる。
- 3 2のボールの中に卵を数回にわけて入れ、しっかりすり混ぜる。
- 4 小麦粉、抹茶を合わせてふるいにかけてながら3のボールの中に入れ、生地を練らないように混ぜる。
- 5 シロップを作る。沸騰したお湯に砂糖を入れ砂糖が溶けたら火を止め、冷ます。
- 6 3のバームクーヘン生地をオーブンの天板に薄くのばし、予熱しておいた170℃で10～11分ほど焼く。
- 7 焼きあがった生地にシロップを刷毛で塗る。
- 8 ラズベリージャムを塗り、アルミホイルで芯を作り1cmくらいの幅に切った生地を巻いていく。
- 9 バームクーヘンが直径7センチくらいになったら巻き終わる。
- 10 半月型になるように切り、お皿に盛り付け抹茶を振りかける。
(※)オーブンの天板サイズに焼いたバームクーヘン生地を直径8cmになるように巻き、幅2cmに切る。
この方が効率的で、切り口が美しい。
- 11 粉糖と抹茶を合わせ、水を入れ混ぜる。バームクーヘンの周りに塗る。



濃厚抹茶の半熟チーズ

足立 秀樹さん



材料 (35.5×50.5の型)

クリームチーズ	1kg	牛乳	100g
ヨーグルト	300g	日本酒	20~40cc
生クリーム(動物性35%)	150cc	大納言小豆	少々
グラニュー糖	180g	ケーキクラム	700g
トレハロース	120g	バター	250g
卵(2Lサイズ)	4個	卵	2個
小麦粉	36g		
抹茶	36g		

作り方

- 1 ケーキクラム(※ケーキの切れ端など)に溶かしバター・溶き卵を入れ、さっくりと混ぜる。
- 2 1を天板に入れ、平らにして冷やし固める。
- 3 室温に戻したクリームチーズとヨーグルト※をしっかりとダマがなくなるまで混ぜる。
- 4 小鍋に生クリームを入れグラニュー糖の半量とトレハロースの半量を混ぜ合わせたものを入れる。〈注意〉沸騰させないように気を付ける。
- 5 3に4を入れ、牛乳と、溶き卵と日本酒も入れて混ぜる。
- 6 小麦粉と抹茶を混ぜ合わせ、残りのグラニュー糖とトレハロースを入れる。
- 7 5の中に6をふるいにかけながら入れ、よく混ぜ合わせ大納言小豆も混ぜる。
- 8 2のケーキクラムの上に流し入れる。
- 9 170℃で予熱したオーブンで1時間焼く。様子を見て焦げ目が出ないようにアルミ箔をのせる。

※ヨーグルトを使うときは少し水分を切ってから使用する。

茶源和菓
(お茶料理コンテスト)
特別賞

茶畑ショコラ

増田 たまきさん



材料 (5人分)

板チョコ(ビター).....	115g	茹であずき.....	25g
白みそ.....	12.5g	板チョコ(ホワイト).....	50g
★ビスケット.....	25g	くるみ(ロースト).....	40g
★クリームチーズ.....	30g	抹茶.....	2.5g
★焼き芋.....	25g	金粉.....	少々
ゆず皮.....	7.5g		

作り方

- 1 ホワイトチョコを湯煎しくるみにコーティングし冷ます。
- 2 ボウル(もしくはビニール袋)に粗みじんに切った★を入れみじん切りにしたゆず皮とゆで小豆を加えてざっくり混ぜておく。
- 3 ビターチョコは別ボウルで湯煎して溶かし、白味噌を加えてよく混ぜ合わせる。
- 4 2の中に3を加えてよく混ぜ、形を四角形に整え、冷蔵庫で約50分冷やす。
(ボウルで作った場合はラップに中身を移して包んで形成する)
- 5 冷えて固まったら抹茶をまぶし一口大に切り金粉をあしらう。

茶源和東
(お茶料理コンテスト)
グランプリ

和東茶
おもてなし
レシピ認定
WAZUKA CHA
Hospitality Recipe

和東茶と山芋豆腐のおぼろ蒸し

佐藤 千佳子さん



材料 (1人分)

煎茶…………… 2g
 角水…………… 10g
 絹ごし豆腐…………… 50g
 長芋…………… 50g
 塩…………… ひとつまみ
 鯛薄切り…………… 1枚

銀鮎

出汁…………… 500cc
 塩…………… 小さじ2/3
 酒…………… 小さじ2/3
 薄口醤油…………… 小さじ1/3
 水溶き片栗粉…………… 適宜

作り方

- 1** お猪口に茶葉と水を入れ、氷がほぼ解けるまで置く。
あるいは、茶葉に冷水10ccを注いで1時間以上冷蔵しておく。
- 2** 鯛は薄く削ぎ切りにして軽く塩を振り、
脱水シートやキッチンペーパーに並べて一晩冷蔵する。
生っぽさが和らぎ、生ハムのような食感になる。
- 3** 器に豆腐とすりおろした長芋を入れ、
茶葉と塩ひとつまみを加えてざっくりと混ぜる。
- 4** 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強めの中火で8分ほど蒸す。
(個数によって変更)
- 5** 蒸している間に銀餡を仕上げる。
出汁と調味料を鍋で温め、水溶き片栗粉でとじる。
- 6** 蒸しあがった**5**に**2**の鯛と**1**の茶葉を少々あしらい、
必ず熱々の銀餡をかける。**1**をかけても温くならないことが大切。
好みで季節の柑橘の皮など香りを添える。
- 7** **1**と**6**を一緒に提供し、食べる直前に**6**に**1**の茶のしずくを注ぐ。



和東ボナーラ

高山 大志さん



材料 (1人分)

生ハム	10g	抹茶	5g
バター	10g	昆布茶粉	3g
生クリーム	60cc		
茶鶏卵	1個		
粉チーズ	20g	強力粉	80g
オリーブオイル	10cc	中力粉	80g
塩	3g	全卵	90g
黒コショウ	適量	抹茶	40g

手打ちタリアテッレ

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルをひき、弱火で生ハムをカリカリになるまでソテーする。
バター、生クリームを加える。
- 2 卵を卵黄と卵白に分ける。卵白に抹茶を加え泡立て、お茶のメレンゲを作る。
- 3 茹で上がったパスタをフライパンに入れ、塩、昆布茶粉、卵黄、粉チーズを加え素早く混ぜる。
- 4 皿に盛付け、メレンゲをトッピングし黒コショウ、抹茶をあしらって完成。



鱧と玉露のカクテル

長谷川 美香さん



材料 (4人分)

はんぺん……………半分	玉露(抽出液)……………100cc
鱧……………骨切りした短冊一本	ゼラチン……………2g
玉露茶葉(出し殻)……………大さじ1	玉露茶葉(出し殻)……………大さじ1
生わさび……………ひとつまみ	出汁醤油……………小さじ1/2
つゆの素……………小さじ1	

作り方

- 1 はんぺんを一口大にちぎる。
- 2 鱧の皮をそぎ落とす。
- 3 わさびをみじん切りにする。
- 4 上記のものをブレンダーに入れて軽く攪拌し、耐熱グラスに入れる。
- 5 鍋に水と酒を入れて沸騰させ、その中にグラスを並べ10分ほど蒸す。
- 6 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 7 玉露にゼラチンを入れてかき混ぜて溶かす。
- 8 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 9 茶葉と醤油を混ぜておく。
- 10 鱧はんぺんのグラスに8の玉露ゼリーを乗せ、その上に9の玉露お浸しを添える。



ふるさとの和東御膳

陽陽グループ [前田 久代さん・前田 加津子さん・草水 ゆき子さん]



材料 (6人分)

天ぷら

ちくわ(鯛).....	3本
人参.....	1本
ごぼう.....	1本
いんげん豆.....	6本
さけるチーズ.....	1本
茄子.....	1本
みょうが.....	3個
茶葉.....	6本
素麺.....	1/2束
ブロッコリー.....	1/2個
南瓜(小).....	1/4個
天ぷら粉.....	500g
油.....	1.8ℓ

米こうじ入り佃煮

米こうじ.....	300g
ピーマン.....	400g
干しいたけ.....	30g
ちりめんじゃこ.....	30g
薄口醤油.....	200cc
酒.....	200cc
みりん.....	200cc
柚子.....	6個

茶がゆ

お米.....	1合
ほうじ茶葉.....	適量
水.....	600cc

豆腐の白和え

白和え衣	
木綿豆腐	1丁
砂糖	50g
塩	3g
白みそ	20g
すりごま	30g
抹茶	少々

具材

ごぼう	1/4本
人参	1/2本
ほうれん草	1束
こんにゃく	1丁

下味

砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2
薄口醤油	小さじ1
ごま油	少々
顆粒昆布だし	中さじ1/2
顆粒かつおだし	中さじ1/2

山菜おこわ

もち米	450cc
わらび	10本
しいたけ	3個
筍	100g
栗	10個
その他季節の食材	適量
薄口醤油	小さじ1
ごま塩	少々
みりん	少々
塩	3g

大根の甘酢漬け

大根	約1kg
柚子	3個
酢	200cc
塩	180g
砂糖	600g

山菜の唐辛子漬け

しいたけ	150g
まいたけ	150g
ひらたけ	150g
えりんぎ	150g
えのき	150g
大根	500g
赤かぶ	200g
ずいき	200g
茄子	200g
唐辛子	適量
塩	30g
ミョウバン	適量

抹茶寒天

粉末寒天	4g
水	500cc
砂糖	70g
抹茶	小さじ1.5

茶葉入り牛乳寒天

粉末寒天	4g
水	200cc
牛乳	400cc
砂糖	60g
茶葉	適量

抹茶ようかん

粉末寒天	4g
白あん	500g
抹茶	小さじ2
水	600cc

作り方

天ぷら

- 1 人参、ごぼう、チーズ、いんげん豆をちくわの長さに細く切り、人参とごぼうはさっと茹でる。ちくわの中に具材を入れる。
- 2 ブロッコリーを一口サイズに切り、塩を一つまみ入れた鍋で茹でる。
- 3 南瓜(1/4切)を薄切りにする。
- 4 みょうがを半分に切り、洗った茶葉と一緒にキッチンペーパーで水分を取る。
- 5 茄子を半分に切り、隠し包丁を入れ、扇形にねじっておく。
- 6 素麺を1/3に切り、つまみ揚げする。
- 7 天ぷら粉をつけて、それぞれの具材を180℃の油で揚げる。
- 8 抹茶塩をふりかける。

米こうじ入り佃煮

- 1 米こうじ300gを薄口醤油200cc、酒200cc、みりん200ccの中に一晚つけておく。
- 2 一晚つけた米こうじに、細く切ったピーマン、干しいたけとちりめんじゃこを一緒に中火で汁が無くなるまで炊いて冷ます。
- 3 柚子を切って中を繰り抜き具を入れる。

茶がゆ

- 1 鍋に米1合にほうじ茶葉とたっぷりの水を入れて強火で煮込み、沸騰したらかき混ぜて、中火～弱火で15分煮て火を止め、ふたをして10分置く。

豆腐の白和え

- 1 木綿豆腐を水切りしておく。
- 2 フライパンに砂糖大さじ2、みりん大さじ2、酒大さじ2、顆粒昆布だし中さじ2、顆粒かつおだし中さじ2、薄口醤油小さじ1、塩小さじ1/2入れて、こんにゃくとごぼうを炒める。
- 3 ある程度炒めたら、最後に人参を入れて炒める。
- 4 ほうれん草を茹でる。
- 5 水切りした木綿豆腐を潰し、砂糖50g、塩3g、白みそ20gを入れてかき混ぜ、最後にすりごまと抹茶をさっと混ぜる。
- 6 炒めたこんにゃく、ごぼう、人参、茹でたほうれん草とごま油大さじ2を加えて混ぜる。

山菜おこわ

- 1 もち米をよく洗って一晚水につけておく。
- 2 わらび、しいたけ、筍を薄口醤油小さじ1、みりんを入れて炊く。

- ③ もち米を蒸し器で20分蒸し、ボールに上げて炊いておいた具材、水70ccと薄口醤油、みりん、塩を加えたうち水を入れて、よくかき混ぜてもう1度蒸し器に入れて20分蒸す。
- ④ 好みにより栗とごま塩をふりかける。

大根の甘酢漬け

- ① 大根の皮を剥き、いちょう切りにしてボールに入れる。
- ② ボールに柚子3個の皮を細く切って入れ、実は汁を絞って入れる。
- ③ ボールに酢200cc、塩180g、砂糖600gを混ぜて、大根の上ののせて一晩置くと水が上がって完成。

山菜の唐辛子漬け

- ① しいたけ、まいたけ、ひらたけ、えりんぎ、えのきをさっと茹でて水分を拭きとり、塩を少々まぶす。
- ② 大根を短冊切り、赤かぶをいちょう切りし、塩を振って重石をする。
- ③ ずいきの皮をむき、少し塩をまぶして1時間程おいて茹でる。少し歯ざわりが残るぐらいに茹でてザルにとり、酢を振ると色が赤くなる。
- ④ 茄子はミョウバンと塩につける。
- ⑤ 最後に全部合わせて塩、唐辛子で味を調える。

抹茶寒天

- ① 粉末寒天に水を入れて沸騰させて煮溶かす。
- ② 砂糖を加えて溶かして火を止める。
- ③ 抹茶は大さじ1の熱湯で溶かす。
- ④ 寒天液の粗熱がとれたら、熱い抹茶を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 水で濡らした流し箱に入れて冷やして切り分ける。

茶葉入り牛乳寒天

- ① 粉末寒天に水を入れて沸騰させて煮溶かす。
- ② 牛乳、砂糖を入れて溶かし、火を止める。
- ③ 茶葉を1芯2葉で摘んで少し茹でる。
- ④ 寒天が固まる前に茶葉をトッピングする。(すぐ入れると沈むので注意)

抹茶ようかん

- ① 粉末寒天に水を入れて沸騰させて抹茶を入れて煮溶かす。
- ② 白あんを加え、さらに弱火で沸騰させて2分で火を止める。
- ③ あら熱を取り、とろみがつくまで全体を混ぜてから型に流し込み、冷やす。



茶がゆ食べ比べお茶づくし御前

銀の雪 [清滝 はつみさん]



材料 (1人分)

茶粥

米 40g
ほうじ茶&緑茶(抹茶入り) ... 各300cc
塩 適量

お茶de卵の花

おから 50g
にんじん 10g
しいたけ 1g
ネギ 適量
ほうじ茶 50cc
だしの素(顆粒) 小さじ1/4
★砂糖 みりん 酒 醤油 ... 各小さじ2
植物油 小さじ1

お茶de浅漬け

きゅうり 1/3本
だいこん 15g
粉末緑茶 適量
塩昆布 適量

お茶de煮しめ

にんじん 15g
だいこん 15g
さといも 15g
いんげん 1本
だしの素(顆粒) 小さじ1/4
ほうじ茶 50cc
砂糖 小さじ1
★みりん 小さじ1.5
醤油 小さじ1.5

お茶deひじき煮

乾燥ひじき 5g
にんじん 5g
薄揚げ 5g
ゆで大豆 3粒
★醤油 砂糖 みりん 酒 ... 各小さじ1/4
ほうじ茶 50cc
だしの素(顆粒) 小さじ1/4
ごま油 適量

作り方

茶粥

- 1 お米をとぐ。
- 2 鍋にお米とお茶を入れ中火～弱火で20分～30分ほど炊く。
※お茶は飲用より少し濃いめが良い。

お茶de卵の花

- 1 にんじんは千切り、しいたけは薄切り、ネギは小口切りにする。
- 2 鍋に油を入れ、にんじんとしいたけを炒める。
- 3 2におからを入れさらに炒める。
- 4 3にほうじ茶とだしの素と★を入れ水分がなくなるまで煮る。
- 5 最後にネギを入れる。

お茶de煮しめ

- 1 にんじん、だいこん、さといもは食べやすいサイズに切る。
- 2 いんげんは筋をとり半分にカットする。
- 3 鍋にほうじ茶とだしの素、12★を入れ火にかけ、沸騰したら弱火で10分ほど煮る。

お茶deひじき煮

- 1 乾燥ひじきを水でもどしておく。
- 2 にんじんは千切りに、薄揚げは細切りにする。
- 3 鍋にごま油を入れ、2とゆで大豆を炒める。
- 4 3に1を足し、さらに炒める。
- 5 4にほうじ茶とだしの素、★を入れ水分がなくなるまで煮る。

お茶de浅漬け

- 1 きゅうりとだいこんは薄切りにする。
- 2 ビニール袋に1と粉末緑茶と塩昆布を入れもみこむ。

茶源郷和東 お茶料理コンテスト作品集

和東茶を食す

～令和にふさわしい茶文化の発信を目指して～



発行：和東町役場地域力推進課

〒619-1295 京都府相楽郡和東町大字釜塚小字生水14-2
TEL：0774-78-3002 FAX：0774-78-2799

