

# = 今月の旬な食材 =

## 農畜産物&食育推進キャラクター

旬な食材と豆知識、食材を利用した1品と、食材をモチーフにした  
新城市食育推進キャラクター「お食べん武将隊」(全12種類)を紹介します。



### お茶

煎茶の生産量は県内1位。新城の地形は、旨味と渋みが調和した煎茶栽培に適している。

### ちゃぼのしん

人当たりがよく、癒し系。誰に対しても合うので、欠かせない存在。

### 旬の食材を使った1品

### お茶の佃煮



#### ☆材料☆ (4個分)

|          |        |
|----------|--------|
| お茶がら     | 100g   |
| 砂糖       | 30g    |
| いりこ      | 20g    |
| 白ごま      | 大さじ2   |
| しょうゆ     | 大さじ3.5 |
| みりん      | 大さじ3.5 |
| 好みで一味唐辛子 |        |

#### ☆作り方☆

- ① いりこはポキッと折れるくらいまで空炒りする。
- ② お茶の出しがらに、茶の葉がかくれるくらいの水を入れて中火で煮る。
- ③ ②を砂糖、しょうゆ、みりん、一味唐辛子で味付けし、いりこを入れて汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 白ごまを加え、好みで一味唐辛子を入れる。  
※煮ている途中はあまり混ぜすぎないこと。

料理：新城市食育推進実行委員会  
(農村輝きネット・しんしろ)