



photo 山崎エリナ

材料（2人分）

- ・ごはん 茶碗 2膳ぶん
- ・お茶の葉 大さじ ½
- ・薄めのだし汁（*） 500 cc
* 1ℓの水に対し、15gの
かつおぶしで取ります。
- ・塩 小さじ 1弱
（具が多いときは塩分を控えめに）
- ・具
糠漬けや梅干し、のり、あられ、
削りたてのおかか、焼きたらこや
ほぐした焼き魚など、お好みで

つくりかた

- ① お茶の葉を、乾いた鍋で、香りが出るまで煎ります。
- ② 同時に、だし汁に塩を加え、温めておきます。
- ③ ①に②を注ぎ、1分蒸らしてから濾します。
- ④ 茶碗にごはんをよそい、③を注いでできあがりです。
- ⑤ お好みの具を添えてどうぞ。
（そのままでも、おいしく食べられますよ。）