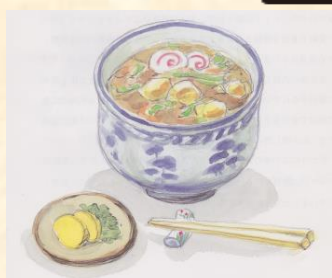
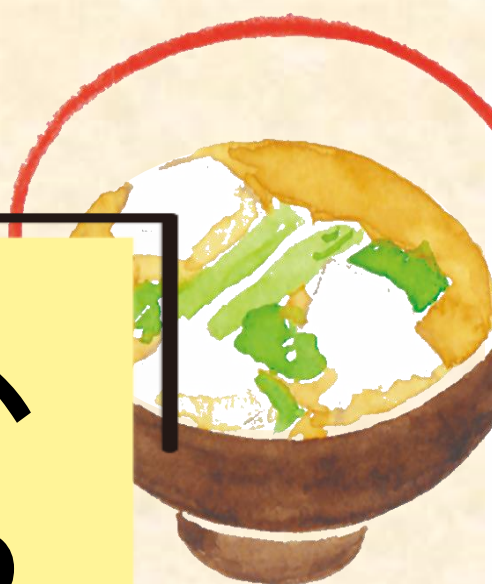


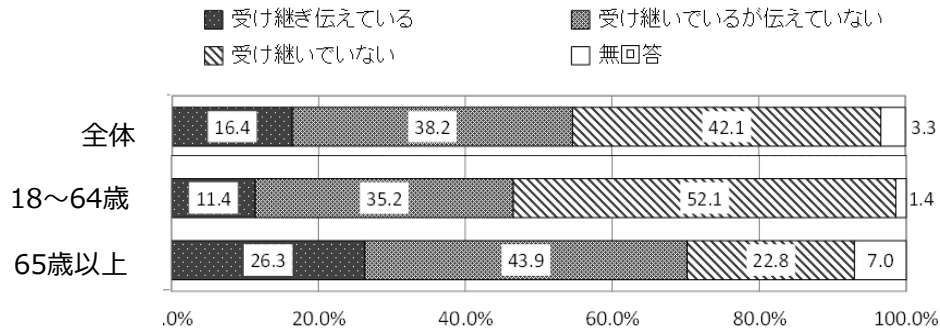
ふるさとレシピ

く次世代に伝えたい郷土の味く

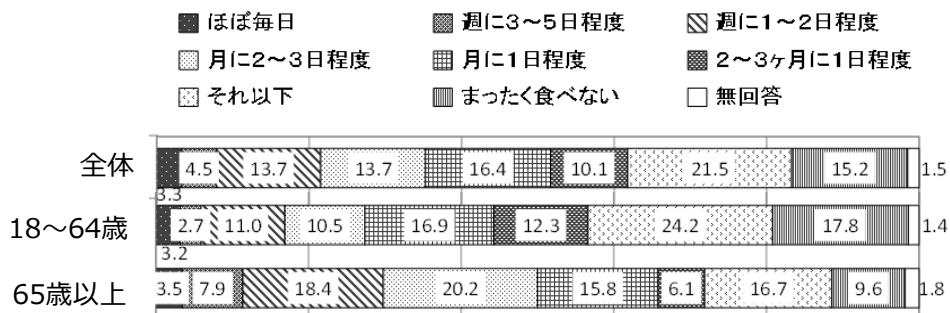


ふるさとの味、受け継いでいますか？

地域や家庭で受け継がれてきた食文化を受け継ぎ、地域や次世代(子どもや孫を含む)に伝えていますか？



郷土料理をどのくらいの頻度で食べますか？



【第4次嬉野市健康総合計画・食育推進計画から引用】

令和4年度に市民を対象に行った調査では、『食文化を受け継いでいない』と回答した人が最も多かったです。

郷土料理や伝統料理の摂取頻度については2～3か月に1日以下が最も多く、あまり食べられていないことがわかりました。

嬉野市では、市民一人ひとりが嬉野市で育まれてきた伝統や食文化を学び、次世代へ継承することを目指し、郷土料理や特産品の普及に力を入れています。

嬉野市では、郷土料理やお茶を使った料理教室を開催しています！

嬉野市では、「食文化」や「地産地消」等への関心をもってもらうきっかけづくりとして、食生活改善推進協議会主催の食育教室を開催しています。

市民対象の教室としては、「ふるさとの味料理教室」を開催し、郷土料理とお茶を使った料理の実習を行っています。また、市内の小・中学校、高校で食育教室を行っており、食文化を次世代に伝える活動に取り組んでいます。

「ふるさとレシピ」 ～郷土料理とお茶料理を紹介～

嬉野市には次世代に伝えたい郷土料理や特産品がたくさんあります。

このレシピ集では、郷土料理と“お茶を食べる”料理を紹介します。

家庭にある食品で作れるものが多いので、ぜひ作ってふるさとの味を味わってください♪

令和5年6月から令和7年5月までの2年間、『市報うれしの』とホームページに掲載したレシピをまとめました。

目 次



うれしの郷土料理		掲 載 月
1	つんきいだご汁	令和5年 6月
2	くらげのごまじょい	8月
3	煮じゃあ	10月
4	煮なます	12月
5	ぬっぺえ汁	令和6年 2月
6	ぼたもち	4月
7	ごんぼめし	6月
8	いしかきだご	8月
9	ねばだごじゅ	10月
10	かけやあ	12月
11	白ぬたあえ	令和7年 2月
12	あかめし	4月

レシピは塩田町食生活改善協議会作成のレシピ集「おどんが町の郷土料理」を参考にしています。

うれしのお茶料理		掲 載 月
13	お茶入り小魚ナッツ	令和5年 7月
14	煎茶みそ	9月
15	お茶入りコロッケ	11月
16	大豆入り茶めし	令和6年 1月
17	お茶も食べ天	3月
18	うれしのおやき	5月
19	うれしの茶でバナナアイス	7月
20	お茶でとんかつ	9月
21	お茶入りぎょうざ	11月
22	うれしの茶クッキー	令和7年 1月
23	煎茶ふりかけ	3月
24	お茶蒸しパン	5月

レシピは嬉野町食生活改善推進協議会作成のレシピ集「うれしの茶 家庭で楽しむお茶料理21品」を参考にしています。



※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に基づいて算出しています。

1. つんきいだごじる



エネルギー
225kcal

たんぱく質
5.2g

塩 分
1.1g

材料（6人分）

小麦粉	200 g
湯	300 ml
かぼちゃ	100 g
さといも	小1個
じゃがいも	小1個
にんじん	小1/2個
なす	1/2本
くじら	70 g
小ねぎ	5本
みそ	60 g
水	1000 ml

【作り方】

- ①野菜をすべて乱切りにし、さといも、じゃがいも、なすは水につける。
- ②くじらは湯通しし、適当な大きさに切っておく。
- ③大きな鍋に水を入れてにんじん、じゃがいも、さといも、くじら、かぼちゃの順に入れて煮る。8割程度煮えたら、なすを加えて煮る。
- ④ボウルに小麦を入れ、熱い湯を注いで耳たぶの固さに混ぜる。一口大にちぎり、鍋に落とし入れる。
- ⑤煮立ったみそを溶いて加え、小口切り的小ねぎを散らす。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

季節の野菜を豊富に使ったみそ仕立ての汁物料理で、夏から秋にかけてよく食べられています。栄養バランスもよく、主食と主菜をかねる料理です。

クジラのかわりに豚肉を使ってもおいしくいただけます。

2. くらげのごまじょい



エネルギー
41kcal

たんぱく質
2.5g

塩 分
1.1g

材料（5人分）

くらげ	150 g
きゅうり	200 g
【ごま酢】	
ごま	大さじ1
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

【作り方】

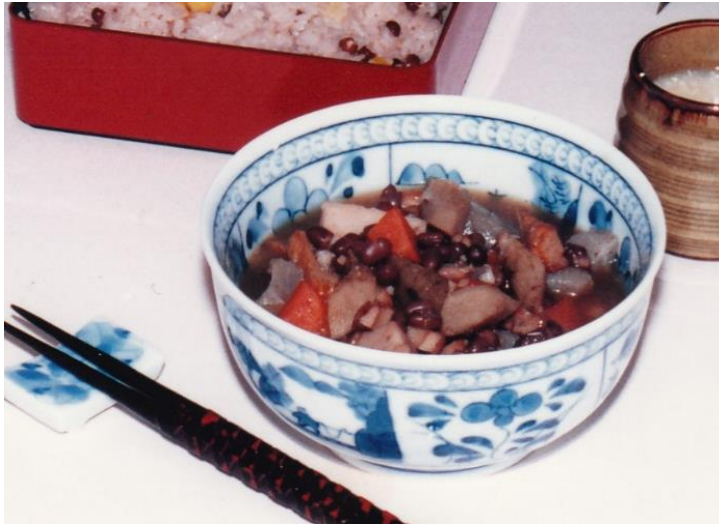
- ① くらげは千切りにして水に浸し、十分に塩出しをする。
（塩抜きしてカットしてあるものを使うと時短になる）
- ② きゅうりは薄切りにして塩もみし、しんなりしたら水洗いする。
- ③ ごまは香りよくいり、すりごまにする。これに砂糖・酢・しょうゆを加えてごま酢を作る。
- ④ くらげときゅうりは水気を切ってよくしぼり、ごま酢であえる。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

酒のさかなやお盆のおもてなし料理としてよく作られてきた一品です。
きゅうりとくらげのかわりに、季節の野菜を使うと一年中楽しめます。

3. 煮じゃあ



エネルギー
154kcal

たんぱく質
6.2g

塩 分
2.1g

材料（6人分）

れんこん	150 g
にんじん	100 g (1本)
さといも	200 g (4個)
ごぼう	150 g (1/2本)
こんにゃく	110 g (1/2枚)
小豆	80 g
てんぷら	60 g (1枚)
ちくわ	60 g (1本)
いりこ	適量
水	5カップ
さとう	大さじ5
⑦ 塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ3

【作り方】

- ① 材料はすべて食べやすい大きさの乱切りにし、れんこん・ごぼうは下茹でをする。
- ② こんにゃくも下茹でし、①と同じように乱切りする。
- ③ 鍋に水・いりこを入れて、だし汁をとる。
- ④ 鍋にだし汁と①②の材料を加えて煮る。野菜が柔らかくなったら、てんぷら・ちくわを加え、⑦で味をととのえる。
- ⑤ 8割程度に茹でた小豆を④に加えて煮含ませる。
(茹で小豆を使うと時短になります。)



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

いろんな野菜や小豆をさとう・しょうゆであっさり煮込んだ煮物です。
おくち(秋まつり)に欠かせない料理として作られています。

4. 煮なます



エネルギー
27kcal

たんぱく質
0.8g

塩 分
0.2g

材料（4人分）

大根	250 g
ちくわ	1/4本
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
塩	小さじ1/5
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
いりごま	適宜

【作り方】

- ① 大根は4～5cmくらいのせん切りにする。
 - ② ちくわは縦2つ切りにして、うす切りにする。
 - ③ 熱した鍋で、大根をからいりする。大根がしんなりしたら汁を捨て、ちくわを加えて、ひと煮する。
 - ④ さとう、酢、塩、うすくちしょうゆを加え、味をととのえる。
器に盛り、ごまを振りかける。
- ※彩りとしてにんじんを入れるときれいです



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

煮なますは神祭りにちなんだ酢物料理です。煮なますは変質しにくく日持ちするので、作り置きしておくのもおすすめです。

5. むっぺえ汁



エネルギー
78kcal

たんぱく質
4.1g

塩 分
1.2g

材料（5人分）

「	さといも	100 g（2個）
	にんじん	50 g
	ごぼう	50 g
㊦	大根	35 g
	れんこん	35 g
「	こんにゃく	35 g
	干しいたけ	3 g
	厚揚げ	150 g
	だし汁	450 ml
	食塩	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
「	かたくり粉	大さじ1/2
「	水	大さじ1

【作り方】

- ㊦の材料をすべて乱切りにし、さといも・ごぼう・れんこんは水につける。
干しいたけは水に戻してから、いちよう切りにする。
- ごぼう・れんこん・こんにゃくは下ゆでをする。
- 厚揚げはザルに入れて熱湯を回しかけ、油抜きしてから、野菜と同じ大きさに切る。
- ①の材料を深めの鍋に入れ、だし汁を加えて、やわらかくなるまで煮る。最後に厚揚げを加え、ひと煮立ちさせる。
- 塩・しょうゆで味をととのえ、仕上げに水溶きかたくり粉を入れて、とろみをつける。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

根菜類を主材料にして、塩・しょうゆで仕上げた汁物料理です。
「むっぺえ」とはかたくり粉でとろみをつけているという意味の言葉です。
昔から精進料理には欠かせないごちそうとしてよく作られています。

6. ぼたもち



エネルギー
165kcal

たんぱく質
4.1g

塩 分
0.2g

材料（10個分）

もち米	1合（150g）
うるち米	0.5合（75g）
水	345 ml
塩	少々
小豆	160 g
さとう	100 g
塩	小さじ1/4

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

【作り方】

- ① もち米は3～4時間くらい前に洗って水に浸しておく。
- ② ①のもち米と、洗ったうるち米を合わせ、1割増しの水と塩を入れ、普通に炊き上げる。
- ③ 炊きあがりのご飯をすりこぎで半つき程度につぶし、俵型にまるめる。
- ④ 小豆はよく洗い、鍋に入れひたひたの水を加えて煮る。ひと煮したら、ゆで汁を捨てる。
- ⑤ 小豆に新しい水を加え、やわらかく煮る。これをつぶし、さとう、塩を加えてほどよいかたさになるまで練り上げる。（小豆は指で押して、つぶれるくらいやわらかく煮てから、さとうを入れる。）
- ⑥ ご飯をあんで包み、形をととのえる。



ぼたもちはもち米を炊きあげて、あんで包んだ料理で、一般的に春に作るものを「ぼたもち」、秋に作るものを「おはぎ」と呼びます。春秋の彼岸に仏前によく供えられます。

7. ごんぼめし



エネルギー
338kcal

たんぱく質
7.6g

塩 分
1.3g

材料（5人分）

米	2.5合
水	3合（540 ml）
ごぼう	中1/2本（75 g）
にんじん	1/2本
しいたけ（乾）	小2枚
とり肉	75 g
こんにゃく	1/4枚
油	大さじ1/2
さとう	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ2と1/2

【作り方】

- ① 米と分量の水をかまに入れ、30分ほどしてから炊飯する。
- ② ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、酢水につけてあくぬきをし、さがきににする。にんじんは皮をむき、ごぼうと同じようにさがきににする。しいたけは水でもどし、せん切りする。とり肉は小さく切る。
- ③ こんにゃくはゆでて、小さめの短冊に切る。
- ④ 鍋に油を熱して、とり肉、ごぼう、しいたけ、にんじんを炒める。これに、こんにゃくを入れさらに炒め、ひたひたの水を加えてやわらかく煮る。さとう、しょうゆで調味し、煮汁を含ませる。
- ⑤ 炊きあがったごはんに、汁気をきった具をまぜあわせる。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。



昔からおもてなし料理として親しまれ、何よりのごちそうとして作られていました。
栄養バランスもよく、子どもたちにも喜ばれる一品です。

8. いしかきだご



エネルギー
168kcal

たんぱく質
2.8g

塩 分
0.2g

材料（8個分）

さつまいも	中1本
小麦粉（中力粉）	250 g
ソーダ（重曹）	大さじ1/4
砂糖	80 g
塩	小さじ1/4
水	150 ml

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて、1.5cmくらいのさいの目切りにして水にさらす。
- ② ボウルに小麦粉、ソーダ、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせ、さらに水を加えて軽くこねる。
- ③ ②の中に水気をふきとったさつまいもを入れて、全体にむらなくまぜあわせる。
- ④ 8個にまるめ、蒸気の上だった蒸し器に並べ、強火で20～30分くらい蒸す。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。



さつまいもをさいの目に切って、小麦粉と混ぜて蒸したおやつです。
かつては、ごはんが足りないときや農繁期の空腹を満たすために、
主食のかわりとして食べられていました。

9. ねばだごじゅ（だごじる）



エネルギー
255kcal

たんぱく質
6.2g

塩 分
1.9g

材料（4人分）

小麦粉（中力粉）	180 g
塩	4 g
水	90ml
くじら（脂身）	50 g
ごぼう	25 g
白菜	200 g
里芋	100 g
ねぎ	25 g
だし汁	1000ml
しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ① 小麦粉に塩、水を加え、かためにこねる。
- ② のべ板に①を置き、小麦粉をふりながら（打ち粉）
麺棒を使って5mmぐらいの厚さにのばす。
さらに打ち粉をして、びょうぶ状に折り、
端の方から5mm幅に切る。
- ③ くじらは湯通しし、適当な大きさに切っておく。
ごぼうはささがき、白菜と里芋は適当な大きさに
切っておく。
- ④ 大きめの鍋にくじらと野菜、だし汁を入れ十分煮立てる。
②の麺をばらばらとほぐしながら落とし入れる。
麺が煮えたら(20～30分目安)、しょうゆで味をととのえる。
- ⑤ ねぎを加え器に盛る。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。



びょうぶ状に折り
はしから切っていく。

「だご汁を食べると身体があたたまる」と言われ、寒さをしのぐ手段のひとつとして、昔から好んで食べられてきました。だんだん涼しくなる、これからの季節にぴったりです！

10. かけやぁ（かけあえ）



エネルギー
79kcal

たんぱく質
4.6g

塩 分
0.8g

材料（4人分）

大根	230 g
人参	70 g
いか	100 g
砂糖	12 g
㊦ 酢	大さじ2(30 g)
みそ	25 g
ごま	大さじ2

【作り方】

- ① 大根・人参は短冊に切り、それぞれ塩もみする。
- ② いかはゆでて短冊に切る。
- ③ 【酢みそを作る】
ごまを炒り、すり鉢でする。
これに㊦を加え、よくすり合わせる。
- ④ だいこん、にんじんは布巾に包んでかたくしぼり、
水気を切る。
- ⑤ 酢みその中にいかと野菜を入れ、味をととのえなじませる。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。



かけやぁは、大根・人参・魚を用いた酢みそ料理です。

神祭り（12月1日）の行事食であり、伝統料理として今もよく作られています。

11. 白ぬたあえ（しらあえ）



エネルギー
97kcal

たんぱく質
4.8g

塩 分
1.1g

材料（6人分）

大根	100 g
にんじん	80 g
こんにゃく	110 g
ほうれん草	400 g
木綿豆腐	200 g
ごま	大さじ3
さとう	大さじ3
みそ	大さじ3
塩	少々

【作り方】

- ① 大根・にんじんはたんざく切りにして、柔らかく茹でる。
- ② ほうれん草はたっぷりの湯で柔らかく茹でる。
冷水によくさらし、水切りをして適当に切る。
- ③ こんにゃくは茹でて、たんざく切りにする。
- ④ 豆腐は茹でてからざるにあげ、しぼって水気を切っておく。
- ⑤ いりごまは、すり鉢でよくすりつぶし、さとう・みそを加えてすり合わせる。これに④の豆腐を加え、さらによくすり合わせあえ衣を作る。
- ⑥ ①～③の材料をよく絞り、あえ衣でよく和える。

※あえ物は、具の水けをしっかり絞ること。

具材は十分に冷やしておき、食べる直前に和えて、しばらく味をなじませた方がおいしくできる。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。



季節の野菜を、豆腐・さとう・みそ・ごまなどの和え衣であえた料理です。あえ衣が白色であることから、「白和え」と言われています。

12. 赤飯（あかめし）



エネルギー
220kcal

たんぱく質
4.0g

塩 分
0.5g

材料（4人分）

米	300 g
小豆（乾燥）	大さじ2（24 g）
塩	2.5 g
水	460ml

【作り方】

- ① 小豆はたっぷりの水を加えてひと茹でし、ふっとうしたら、ゆで汁を捨て(あくぬき)、新しい水を加えて固めにゆでる。
- ② 米は洗って水きりしておく。釜に米、小豆、塩、水を入れてよく混ぜ、30分ほど浸してから炊飯する。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。



うるち米に小豆を入れて炊き込んだご飯です。
出産や誕生日などのお祝いの際によく作られています。

13. お茶入り小魚ナッツ



エネルギー
120kcal

たんぱく質
7.7g

塩 分
0.5g

材料（6人分）

いりこ	60 g
アーモンド（スライス）	60 g
「 さとう	大さじ 4（36g）
⑦ しょうゆ	小さじ 2/3
「 水	大さじ 1
茶葉	大さじ 3（15 g）

【作り方】

- ① フライパンにいりこを入れ、中火にかける。ときどき箸でかきまぜながら、ゆっくり乾煎りする。
いりこを皿に取り出し、次にアーモンドを同じように煎って取り出す。
- ② ①の空になったフライパンに⑦を入れ、中火にかける。
小さなあわが全面に広がるまで煮立て、乾煎りしたいりことアーモンド、茶葉を加えてすばやくからめる。
- ③ バットなどに広げて冷ます。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

嬉野市の特産品であるお茶を“食べる”一品です。
給食にも取り入れられる、人気のメニューです。
お子さんのおやつにもおすすめです！



14. 煎茶みそ



エネルギー
40kcal

たんぱく質
0.6g

塩 分
0.3g

材料（6人分）

煎茶	大さじ 2
みそ	大さじ 1
㊦ 砂糖	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1

【作り方】

- ① 茶がらを絞っておく
- ② ㊦と①を合わせ、弱火で練りあげる。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。



普段捨ててしまいがちな茶殻にも栄養が豊富に含まれています。
茶殻を活用することで、食品ロスの削減にもつながります。

15. お茶入りコロッケ



エネルギー
251kcal

たんぱく質
8.2g

塩 分
0.3g

材料（6人分）

じゃがいも	400 g
ひき肉	200 g
玉ねぎ	100 g
バター	大さじ2
せん茶	大さじ1
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ3
パン粉	30 g
卵	1個
揚げ油	適量

【作り方】

- ① ジャがいもは茹でつぶし、塩少々をしておく。
（レンジの場合は6分加熱し、蒸らしてからつぶす）
- ② せん茶はすり鉢でするか、ミキサーにかけて小さくする。
- ③ バターでひき肉とみじん切りの玉ねぎを炒め、
塩とこしょうで味をつける。
- ④ ①、②、③をよく混ぜ合わせ小判型に丸める。
小麦粉、とき卵、パン粉の順につけて油で揚げる。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

ほのかにお茶の香りが楽しめるコロッケです。お茶には殺菌効果
や抗菌作用があり、風邪予防にも効果的です。

16. 大豆入り茶めし



エネルギー
223kcal

たんぱく質
4.7g

塩 分
0.3g

材料（3人分）

米	150 g（1合）
押し麦	10 g
水	230ml
⑦ 酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
にんじん	10 g
油揚げ	1/2枚（5g）
油	小さじ1
ゆで大豆	30 g
軽く絞った茶殻	20 g
① さとう	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① 米は研いで水切りした後、押し麦と水を加えて30分ほど浸水する。
- ② にんじん、油揚げは短い短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②の材料とゆで大豆、茶殻を炒め、⑦の調味料を加えて煮含める。
- ④ ①に③の煮汁と①の調味料を加えて炊飯する。炊き上がったらすぐに③の具をのせて10分ほど蒸らす。混ぜ合わせ、器に盛る。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

お茶をおいしくいただいたあとに茶殻も食べられる二度おいしいレシピです。茶殻を使うことで食品ロス削減にもつながります。

17. お茶も食べ天



エネルギー
175kcal

たんぱく質
7.5g

塩 分
0.6g

材料（4人分）

茶がら	20 g（急須2回分）
ごぼう	150 g
にんじん	60 g
ちりめんじゃこ	30 g
卵	1個
衣 小麦粉	1/2カップ
氷水	1/4カップ
食塩	少々
揚げ油	適量
（お好みで天つゆ）	適量

【作り方】

- ① 茶がらは絞り、水気を切っておく。
ごぼう、にんじんを小さくさがきにし、ごぼうだけをさつとゆでておく。
- ② ①にちりめんじゃこを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 小麦粉に塩少々を入れ、卵をよく溶き、氷水と合わせて加えてさつと混ぜて衣を作る。
- ④ ②と③を混ぜ合わせて、しゃもじに薄くまとめてのせ、油に入れてカラッと揚げる。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

茶殻は時間がたつと色も変わり、香りもなくなりますが、まだまだ栄養分が残っています。お茶を食べることで、効率よく栄養素をとることができます。

18. うれしのおやき



エネルギー
73kcal

たんぱく質
1.5g

塩 分
0.0g

材料（12個分）

だんご粉	130 g
豆腐	1/4丁
さといも	50 g
さとう	20 g
抹茶	9 g
つぶしあん	160 g

【作り方】

- ① さといもは皮をむき、軟らかく煮て、すり鉢ですりつぶす。
- ② ①に豆腐を加えてすりつぶし、だんご粉、さとう・抹茶を加え、全体をよく混ぜ合わせ、12等分する。
- ③ ②を8 cmくらいの円に丸く伸ばして、つぶしあんをのせて半分に折り、茶の葉の形を作る。（包丁で葉脈を入れる）
- ④ フライパンに入れ、中火でこんがりと10分ぐらい焼く。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。



豆腐、里芋など嬉野市でとれた産物と、特産のお茶を組み合わせたデザート感覚のおやきです。

19. うれしの茶でバナナアイス



エネルギー
117kcal

たんぱく質
1.5g

塩分
0.2g

材料（2人分）

完熟バナナ	大1本
粉茶	3g
コーンフレーク	20g
クリーム	小さじ2
さとう	小さじ1/3
粉茶	適量

【作り方】

- ① 完熟バナナは皮をのぞき、適当な大きさに切って冷凍庫で凍らせておく。
- ② フードプロセッサーに①と粉茶を入れ、なめらかになるまで回す。
- ③ 器にコーンフレークをしき、②のアイスをのせる。さとうを加えてホイップしたクリームと粉茶を飾る。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。



暑い夏にぴったりです。粉茶を入れることで風味が出て、色もきれいに仕上がります。

20. お茶でとんかつ



エネルギー
289kcal

たんぱく質
11.5g

塩 分
0.8g

材料（2人分）

豚肩ロースしょうが焼き用	120 g
こしょう	少々
煎茶	小さじ1
梅干し	1/2個
かつお節	1/4袋
しょうゆ	数滴
小麦粉	大さじ2
卵	1/4個
パン粉	10 g
揚げ油	適量
キャベツ	60 g
ぼん酢	小さじ1/2
トマト	1/2個

【作り方】

- ① 煎茶は、おいしくお茶を飲んだ後の茶殻を使う。
- ② 豚肉にこしょうで下味をつける。
- ③ 梅干しは細かく刻み、①の茶殻、けずり節、しょうゆとあわせておく。
- ④ ②の豚肉に③の具をぬり、端からくるくると巻いておく。
- ⑤ 小麦粉、卵、パン粉の順にまぶし、油で揚げ、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ キャベツはひと口大に切ってゆで、好みでぼん酢をかける。トマトは食べやすい大きさに切り、とんかつに付け合せる。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

茶殻と梅がマッチして、食欲が進む一品です。豚肉は夏バテの予防・回復にも効果的です。

21. お茶入りぎょうざ



エネルギー
245kcal

たんぱく質
11.7g

塩 分
0.8g

材料 2人分

豚ひき肉	100 g
キャベツ	40 g
ニラ	10 g
茶殻	10 g
「鶏がらスープの素」	1.5 g
オイスターソース	6 g
㊦ しょうが汁	5 g
酒	5 g
「かたくり粉」	5 g
ぎょうざの皮	12枚
サラダ油	適量

【作り方】

- ① キャベツ、ニラはみじん切り、茶殻も細かくし水分を切っておく。
- ② ボウルにひき肉、①、㊦の調味料を入れてよくこねる。
- ③ ②でできた具を12等分に分け、ぎょうざの皮で包む。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、ぎょうざを並べて底面に軽く焼き色がつくまで中火で1分くらい焼く。
- ⑤ 熱湯を餃子の1/3の高さまで注ぎ、ふたをして弱～中火で5分くらい蒸し焼きにする。
- ⑥ できあがったら皿に盛りつける。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
 ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

お茶をおいしくいただいたあとの茶殻にも、栄養が豊富に含まれています。
 普段捨ててしまいがちな茶殻を食べることで、食品ロス削減につながります！

22. うれしの茶クッキー



エネルギー
175kcal

たんぱく質
2.8g

塩 分
0.2g

材料 4人分

⑦ 薄力粉	100 g
⑦ ベーキングパウダー	小さじ1/4 (1 g)
バター	30 g
さとう	25 g
卵	1/2個
うれしの茶 (粉)	大さじ1/2

【作り方】

- ① バターにさとうを加え、泡だて器で白っぽくなるまで、しっかり混ぜる。
- ② 卵を溶きほぐし、少しずつ①に加え混ぜ合わせる。さらに、細かくした緑茶を加え混ぜる。
- ③ ②に⑦を加えて、ゴムべらで練らないようにひとかたまりにする。
- ④ 天板にオーブンシートを敷き、③をスプーンですくって均等に落とし、スプーンの背で5mmくらいの厚さにのばす。
- ⑤ 温めておいたオーブンで約18～20分焼く。
※大きさによって焼き時間を調整しましょう。

- 【前準備】 1.オーブンは180℃に温めておく。
2.バターは室温でやわらかくしておく
3.⑦をふるっておく

うれしの茶のきれいな色と香りを楽しむことができます。
緑茶のかわりに紅茶を使ってもおいしくいただけます。



23. 煎茶ふりかけ



エネルギー
18kcal

たんぱく質
1.8g

塩分
0.4g

材料 できあがり1カップ（20人分）

粉茶	20 g
「いりごま	30 g
「うすくちしょうゆ	大さじ1（18 g）
かつお節	20 g
赤しそふりかけ	10 g
干しえび	20 g

【作り方】

- ① いりごまをうすくちしょうゆに5分程度浸した後、ラップをかけずにレンジに3分かけて乾燥させる。
- ② かつお節は弱火でから炒りし、ポリ袋にいれて軽くもみほぐす。
粉茶は市販のものか、お茶を粉末にする。
- ③ 干しえびは耐熱皿に入れ、ラップをせずにレンジで1分かけて乾燥させ粉末にする。

※赤しそふりかけは古い梅漬けのしそを天日に干して、ミキサーにかけることができる。市販のものでもよい。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ＝200ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5ml です。

いつものふりかけにお茶や干しえびなどをプラスすることで栄養アップになります！冷蔵庫で保存ができるので、常備菜としても便利です。



24. お茶蒸しパン



エネルギー
144kcal

たんぱく質
2.7g

塩 分
0.2g

材料 5個分

小麦粉	100 g
ベーキングパウダー	小さじ1 (4 g)
粉茶	大さじ1/2
熱湯	大さじ3
卵	1/2個
牛乳	50ml
さとう	50 g
バター	大さじ1/2
甘納豆	適量

【作り方】

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
- ② 粉茶に熱湯を入れてしばらくおく。
- ③ 卵を割りほぐし、牛乳、さとうを加えてよくまぜ、溶かしたバターを加える。①と②を加えてさっくり混ぜる。
- ④ アルミカップ5枚に③を流しこみ、甘納豆をのせ蒸し器で約10分蒸す。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

ふわふわしっとりした食感がおいしい蒸しパンです。
とても簡単で、学校の食育教室では子どもたちからも大好評です。



嬉野温泉公式キャラクター
『ゆつつらくん』

令和7年5月発行

【発行】嬉野市 市民福祉部 健康づくり課
〒849-1492 嬉野市塩田町大字馬場下甲1769番地
電話0954-66-9120 ファックス0954-66-9140