

長崎の食文化

佐世保 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名 世知原茶の佃煮

現在一般的に普及している日本茶は、臨濟宗の栄西禅師が宋より長崎県平戸市へお茶の種を持ち帰り、それを植え栽培し、供したのが始まりとされます。そのため、平戸市に一番近い産地として、佐世保市世知原町では古くから茶樹が自生していたと言われています。本格的に茶の振興が始まったのは明治28年からとされ、現在では県内2位の生産量であり、佐世保市を代表する特産品の1つです。世知原町は雨量が比較的多く、冷涼で水資源に富み、お茶の栽培・生産には大変適した環境であるとされます。このため、世知原町で栽培された茶葉は「味・香り」ともに深みのあり、数々の賞を受賞しています。他方、日本茶にはカテキンやエピガロカテキンなどの抗酸化物質が含まれており、これらはお茶を淹れた後の茶葉にも十分に残存しているとされています。そこで茶葉をおいしく食べるレシピとして、世知原茶の佃煮を紹介します。茶葉の風味やほろ苦さでご飯がすすむ一品です。



| | |
|-------------------|--------------|
| ＜材料＞ | 約200 mLの瓶1個分 |
| 茶葉（お茶抽出後水気を絞ったもの） | 100 g |
| 調味料A | |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 食塩 | 0.3 g |
| お好みで | |
| 鷹の爪 | 適量 |
| ちりめんじゃこ | 適量 |

| | | | |
|-----------------|--------|-------|-------|
| ＜一人当たりの栄養価＞※ | | | |
| エネルギー | 9 kcal | たんぱく質 | 0.2 g |
| 脂質 | 0.0 g | 食塩相当量 | 0.4 g |
| ※1食分約10 gで算出した。 | | | |

＜作り方＞

（下処理）茶葉は1、2回淹れたものを使用する。お茶を淹れた回数が多いと苦みが無くなる。

- ① 鍋にAの調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ② ①の鍋に十分に水気を絞った茶葉を入れ、汁気が無くなるまで煮込む。