

四街道市食材使いきりレシピ 2018

レシピ名	捨茶煮（出がらし茶葉の佃煮）
------	----------------



材 料 (調味料含む)	【2人分】			
	材 料	分量	材 料	分量
	お茶のでがらし	150 g	酢	10 g
	クルミ	30 g	コチュジャン	小／弱
	しょうゆ	30 g	(なくてもよい)	
	みそ	15 g	※ゴマ、干しエビ、ちりめんじゃこ	
	砂糖	30 g	山椒の実など、色々入れることができ	
日本酒	20 g	ます。		
作 り 方	調理時間（ 10 ）分			
	<p>① 全てを鍋に入れ、火をかけ、沸騰したら中火か弱火で焦げないように水分がなくなるまで炒りつける。</p> <p>※水分がなくなるまで炒りつけることで日持ちします。</p>			



アピールポイント	<p>(工夫した点や、おいしく作るためのポイントなど)</p> <p>でがらし茶葉を何日分か貯めて冷蔵庫で保存しておくだけで、ごみの減量、おいしく飲んだ茶葉が佃煮になって二度楽しめる。</p> <p>簡単に短時間、どこにでもある調味料で作れ、味付けも自分好みで、保存食として、お金をかけないで作れること。クルミを入れたこと。</p>
----------	--

レシピ考案者：錦織 三津子さん