

じゃがいものチーズボール | 濱田麻希 様(広島県広島市)

三矢ポイント 表面に焦げ色をつけると、パリッと香ばしくおいしくなります! クリームチーズのかわりに、とろけるチーズも美味です。



材料(4人分/20個分)

三矢えびす茶(茶葉) ……3g
 じゃがいも ……3コ
 クリームチーズ ……80g
 片栗粉 ……大さじ1/2
 ベーコン ……1枚
 塩 ……2g
 こしょう ……少々
 にんにく ……1かけ
 片栗粉 ……大さじ3
 油 ……大さじ3
 ミニトマト ……4コ
 ベビーリーフ ……50g

作り方

- 1 じゃがいもはきれいに洗って(皮付きのまま)ラップに包み、レンジで5分加熱しやわらくする。ベーコンはみじん切りにする
- 2 ①のじゃがいもの皮をむいてつぶし、クリームチーズ、ベーコン、塩、こしょう、片栗粉、えびす茶の茶葉(粉末にしたもの)、にんにくを混ぜて丸める
- 3 フライパンに油を少し多めに入れ、②を転がしながらこんがり焼く
- 4 ③をお皿に盛り、ミニトマトとベビーリーフを添えてできあがり

優秀賞

安芸高田の恵み! 三矢パエリア | 大西真由美 様(広島県安芸郡)

三矢ポイント えびす茶ならではの香ばしいパエリアの完成! 冬はブロッコリー、夏は夏野菜をたっぷり。一年中楽しめます!



材料(4人分)

三矢えびす茶 ……2カップ(400ml)
 お米 ……2カップ
 エビ ……8尾
 鶏肉 ……150g
 玉ねぎ(中) ……1コ
 プチトマト ……8コ
 パプリカ ……1/2コ
 ブロッコリー ……60g
 イタリアンパセリ ……適宜
 にんにく ……1かけ
 塩 ……小さじ1
 こしょう ……少々
 ケチャップ ……小さじ1/2
 レモン(くし切り) ……1/2コ
 オリーブオイル ……大さじ3

作り方

- 1 米をといでざるにあげ、水気を良くする
- 2 エビは背わたを取り、鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、酒少々で下味をつける
- 3 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする
- 4 プチトマトは半分に、パプリカは2mmくらいの厚さに縦に切る
- 5 ブロッコリーは食べやすい大きさに分けて茹でておく
- 6 フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、エビの両面を焼き、鶏肉も入れて焼き、皿に取り出しておく
- 7 同じフライパンにオリーブオイル大さじ2を足し、③のにんにくを入れ、香りが出てきたら玉ねぎを加えて透き通るまで炒める
- 8 ⑦に①の米を入れ、さらに炒め、④のトマトを加えて、さっと炒める
- 9 ⑧に2カップのえびす茶を注ぎ、塩こしょうを入れて混ぜあわせ、表面を平らにして、パプリカ、鶏肉を並べ沸騰させて1~2分したら弱火にして、フタをして炊く
- 10 炊きあがったら、エビ、ブロッコリーを並べ、フタをして5分程度蒸らす
- 11 お皿に盛りつけ、刻みパセリを散らし、レモンを飾ればできあがり

準優秀賞

鶏胸肉の燻製 えびす茶風味 | 片岡典子 様(広島県安芸高田市)

三矢ポイント 塩麴を使っているので、マイルドな味わい! えびす茶の香りにより、食欲をそそる燻製に仕上がります。



材料(4人分)

三矢えびす茶(茶葉) ……大さじ3
 鶏胸肉 ……1枚(約300g)
 塩麴 ……大さじ2
 固ゆで卵 ……2コ
 塩麴 ……大さじ1
 砂糖 ……大さじ1
 赤玉ねぎ } ……適宜
 パプリカ }
 レタスなど }

作り方

- 1 鶏肉は塩麴をまぶし、ビニール袋に入れて2日位おく
- 2 ゆで卵も塩麴をまぶし、ビニール袋で1日位おく
- 3 えびす茶を軽くもみ、砂糖と混ぜ燻材とし、①と②を約15~20分位燻製にする
- 4 冷めたら薄切りにして、野菜と一緒に皿に盛り、好みのドレッシングでいただく

美味しかったで賞

エビとえびす茶の春巻き | 三川啓子 様(広島県安芸高田市)

三矢ポイント ご飯のお供にはもちろん、お弁当や、ビールのおつまみにも。好みでポン酢等をつけても美味しいです。



材料(4人分)

三矢えびす茶(茶葉) ……15g
 エビ ……120g
 春巻きの皮 ……5枚
 青じそ ……5枚
 かいわれ草 ……1/4パック
 小麦粉 ……大さじ1
 水 ……大さじ1

作り方

- 1 春巻きの皮を半分に切る。えびす茶は、茶葉をすり鉢で細かくする
- 2 青じそは縦半分に切り、かいわれ草は根を切り落とす。エビは半分の厚みにし、なるべく細長い形状にしてさっと茹であげ、ざるにあげておく
- 3 小麦粉と水を混ぜ合わせ、のりをつくっておく
- 4 春巻きの皮に、えびす茶をふりかける
- 5 ④の上に、エビ、青じそ、貝割れ草をのせてくるくる巻き、巻き終わりに③のりを塗って留める
- 6 180°Cの油でこんがり揚げたてできあがり(好みでポン酢等をつけてもよい)

美味しかったで賞