

おいしいレシピ

ティーバッグでかんたん♪

さつまいもの紅茶ご飯



〈作り方〉

- ①さつまいも(中1個)を角切りにして水にさらします。
- ②お米を洗い、お米の分量の水と①で切ったさつまいも、塩1〜2つまみを加えて炊飯器にセット。
- ③炊飯器にティーバッグを2個入れて炊き上げます。

【ポイント】

できあがりに黒ゴマなどをかけてもおいしいです。

〈材料〉二人前

お米 … 2合 さつまいも … 中1本
ティーバッグ … 2個 塩 … 小さじ3分の1



芳醇な香りと渋さを楽しむ おすすめの淹れ方



茶葉の分量は1杯分2グラムが目安です。

◆沸きたての空気を多く含んだ新鮮で高温のお湯で淹れるのが一番のポイント。

①お湯をティーポットとカップに少量入れて温めておきます。

②ティーポットを温めていたお湯を捨て、茶葉を入れてお湯を一気に注ぎます。

③すぐに蓋をして2〜3分間蒸らしたら、色を見ながらまわし注ぎします。

◆4杯以上を同時に淹れるときは一度茶漉しで別のポットに移してから注ぎ分けます。



ココで紅茶を学ばました！



田中里佳さん
tanaka rika
(熊本市)

紅茶って気軽に飲めるんですよ。アイスティーやミルクティーなど、その日の気分にあわせてアレンジを楽しんでいます。

お気に入りの淹れ方はストレートティー。仕事の合間に飲むことで、ストレスや疲労感をリセットしています。



山本貴子さん
yamamoto takako
(熊本市)

長かった子育てと親の介護が一段落して、その時出会ったのが紅茶でした。今では親子で紅茶を楽しんでいます。心にゆとりができたのか、一つ一つの出来事が楽しく思えて。紅茶ライフで人生が楽しくなりました。