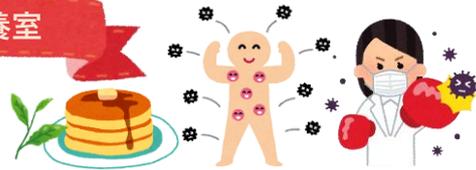


免疫力アップレシピ② 丹波篠山地元食材を使った  
丹波茶パンケーキ黒豆クリームと丹波茶のティーセット



材料 (4枚分)

●丹波茶パンケーキ  
丹波茶茶葉 10g  
ホットケーキミックス 200g  
鶏卵 2個  
牛乳 100ml  
サラダ油 3g (調理用)

●黒豆クリーム

黒豆甘煮 30g  
生クリーム 100ml  
砂糖 小さじ1杯  
黒豆煮汁 大さじ1杯  
牛乳 大さじ1/2杯

●トッピング用材料

メープルシロップ 適量  
バター 8g  
黒豆甘煮 5g  
栗の甘露煮 2粒

●丹波茶

丹波茶茶葉 3g  
お湯 150ml



作り方

●丹波茶パンケーキ●

- ①ミルに丹波茶の茶葉を入れて粉状に潰す。
- ②ボールに①の丹波茶とホットケーキミックスを加え、泡だて器で粉が均一に混ざるように混ぜておく。
- ③②の粉の中に鶏卵を割り入れて混ぜ、その後に牛乳を少しずつ加えながら粉っぽさがなくなるようよく混ぜておく。
- ④170℃に熱したホットプレートにサラダ油を引き、③の生地をおたまで丸型に流し入れる。
- ⑤生地表面に小さい穴がブツブツと出来てきたらフライ返しでひっくり返す。
- ⑥全体がふくらんとして裏面にも程よく焼き色が付いたら完成☆

●黒豆クリーム●

- ①黒豆はミキサーやブレンダーを使って細かく潰し黒豆の煮汁・牛乳を加えてなめらかなペースト状にしておく。(※専用の器具がなければ、包丁でみじん切りにする・フォークの背を使って押しつぶすなどでOKです★)
- ②生クリームに砂糖を加えて泡立てる。
- ③②の黒豆を加え、馴染ませるように混ぜて完成☆

パンケーキに黒豆クリームを添え、トッピングしたらパンケーキプレートの出来上がりです(´▽`)♥

旨味の多い丹波茶と優しい甘さのスイーツをお楽しみください!



レシピのおすすめポイント(´▽`)♥

丹波篠山は食に恵まれた土地で代表的な黒豆・猪肉・栗・松茸など名産品がたくさんありますが、お茶処としても有名です。

市内には広大な茶畑が広がる地区もあり、毎年6月の新茶の時期にはお茶まつりも開催されていました。

丹波のお茶は平安時代初期、嵯峨天皇の命により栽培が始まったとされています。

上品な香りと独特の旨味のある丹波茶は食の都大阪でも愛され、江戸時代には多く流通し行商されたそうです。

平均気温の低い丹波篠山市は気温差と肥えた土壌により甘みが凝縮された甘み成分がたくさん含まれたお茶が出来ます。

今回のレシピでは丹波茶を茶葉ごとパンケーキに使用し、丹波篠山では言わずと知れた名産の黒豆のクリーム・栗と合わせて贅沢なティーセットを考案しました♥

丹波茶と合わせてお家時間にほっと一息つけるような内容を目指しています(´▽`)♥



栄養マメ知識①

●お茶の栄養●

緑茶は不発酵茶といって、葉を摘み取ってから早急に加熱して葉の中にある酵素の働きを止め、酸化を起こさせないのです。

そのため緑茶は、うま味成分(アミノ酸)を多く含んでおり、アミノ酸のテアニンやGABAには、リラックス効果のあることが明らかになっています。お茶の効用の多くは、お茶独特の渋みのもととなる成分で茶カテキンによるものです。癌の発生を抑制し、血中のコレステロールを低下させ、血圧や血糖値の上昇を抑える作用があります。老化防止や抗ウイルス作用に加え、虫歯を防止して口臭を防ぐという口の中での環境整える働きもしてくれる今こそ取りたい栄養素です。



栄養マメ知識②

●黒豆の栄養●

黒豆の特徴である黒い皮には、「黒大豆ポリフェノール」という成分が含まれており抗酸化作用・老化防止・血流の改善・血圧の抑制などの効果があります。体内に吸収される速度が非常に早く、これらの効果を発揮しやすいことも大きな特徴です。最近の研究では、内臓脂肪を減らして高血糖を抑えるなど、抗メタボ効果があることも分かっています。また、眼の血流を促し、毛様体筋の柔軟性喪失による近視や老眼にも効果があるといわれています。

ポリフェノール



栄養マメ知識③

●栗の栄養●

栗にはビタミンCが含まれており皮膚の健康を保つ効果があるコラーゲンを生成するために不可欠な栄養素です。また、ビタミンCは本来熱に弱いという性質がありますが、栗に含まれているビタミンCは、でんぷんによって保護されているため、加熱による影響が小さいとされています。ビタミンCを摂取して、より健康的な生活を目指しましょう。

ビタミンC

