

# ちゃちゃつと！茶チャオズ

チャオズとは・・・中国語で餃子という意味です☺



## 〈材料〉 4人分

- |       |          |       |        |
|-------|----------|-------|--------|
| ・茶殻   | ▷▷ 20 g  | ・塩    | ▷▷ 1 g |
| ・餃子の皮 | ▷▷ 20 枚  | ・しょうゆ | ▷▷ 6 g |
| ・豚ひき肉 | ▷▷ 140 g | ・酒    | ▷▷ 5 g |
| ・キャベツ | ▷▷ 30 g  | ・サラダ油 | ▷▷ 適量  |
| ・にら   | ▷▷ 10 g  | ◎つけ汁  |        |
| ・しょうが | ▷▷ 5 g   | ・しょうゆ |        |
| ・にんにく | ▷▷ 5 g   | ・酢    | 適量     |
|       |          | ・ラー油  |        |

## 〈作り方〉

### ① 下準備

- ・しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ・キャベツも沸騰したお湯で、45秒煮てみじん切り。
- ・豚肉 に塩を加え、よく練る。
- ・全部合わせて混ぜる→しょうゆ、酒を加えて混ぜる。

### ② 皮で包む ※包むときの水の代わりにお茶を使用しました。

### ③ 焼く

- ・フライパン を熱して油を入れ、餃子を並べる。
- ・表面に焦げ色を付けて、熱湯を餃子の4分の1くらいまで入れる。
- ・蓋をして弱火で5～6分□蒸し焼きにする。
- ・最後に強火で水気を飛ばし、パリッと仕上げる。

### ④ 盛り付けて完成

## レシピについて

お肉のところだけではなく、皮で包むときにも水の代わりにお茶を使用したり試作を作った時に、にらの味が強く茶殻の味があまり少ないといわれたので、味の濃い食材を少なめにして茶殻を増やし、さらにお茶の風味を出すためにみじん切りにしてお肉に加えました。

## 😊食品ロスについて😊

日本では、年間約**621万トン**にも上ります。これを日本人一人当たり換算すると、毎日お茶碗約一杯分の食べ物が捨てられています。

またその問題の約半数は家庭でのごみから出ていることが分かっています。調理の際に食べられる部分を捨てられていることや、食べ残し、冷蔵庫に入れたまま期限を超えた食品などが主な原因です。そのため日本は「**廃棄大国**」と言われています。

また食品ロスが問題になっているのは日本だけでなく世界でも問題になっています。そこで問題になっていることが二つあり、一つは、食品の外見上の見栄えをよくするために捨てられてしまう部分、もう一つは、「販売期限」「消費期限」「賞味期限」などのラベルの使用により、実際に安全な食品が捨てられてしまうなどの食品ロスが起きています。

私たちができることには、**食べ残しを防ぐ・買いすぎない・フードレスキュー**などがあり、これらは食品ロス削減につながる**大切なこと**です！