

茶殻を再利用して作ろうプロジェクト

## 😊 チャチャット茶チャオズ 😊

《材料》 4人分

- 茶殻 20g
- 餃子の皮 20枚
- 豚ひき肉 140g
- 塩 1g
- キャベツ 30g
- ニラ 10g
- しょうが 5g
- しょうゆ 6g
- 酒 5g
- サラダ油 適量
- にんにく 5g



※お好みでしょうゆ、酢、ラー油などをつけてお召し上がりください。

《作り方》

### ① 下準備

- しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- キャベツは沸騰したお湯で約45秒ゆで、みじん切りにする。
- 豚肉に塩を加え、よく練る。
- すべてを混ぜ合わせる →その後しょうゆ、酒を加えてまた混ぜ合わせる。



### ② 皮で包む ※包むときの水はお茶を利用しました。

### ③ 焼く

- フライパンを熱して、油を入れ餃子を並べる。
- 表面に焦げ色をつけて、熱湯を餃子の4分の1くらいまで入れる。
- ふたをして、弱火で5～6分間焼く。
- 最後に強火で水気を飛ばし、パリッと仕上げる。

盛り付けを  
きれいにすると  
よりおいしく見え  
良いです

上の写真ように盛り付けて完成です！

この料理に込めた思い

私たちは茶殻を再利用して、餃子を作りました。初めて作った時は茶殻感がなかなか出せず、苦労しましたがにんにくなどの量や茶殻の量を工夫して作りました。

### 食品ロスについて

今現在、日本だけでなく世界中で問題となっています。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で換算すると、毎日お茶碗約一杯分の食べ物が捨てられています。

その問題の約半数は、家庭から出ています。調理の部分で食べられる部分を捨てている、食べ残し、冷蔵庫などに入れたまま期限を超えた食品などが主な原因です。

### この問題をなくすための工夫

- ① 食材を「買いすぎず」「使い切る」「食べきる」
- ② 残った食材は別の料理に活用
- ③ 「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解
- ④ 外食時での食べ残しを防ぐ。

このような対策をして少しでも食品ロスが減らせるようにこのプロジェクトを生かしていきたいと思っています。