

おの ちゃ 小野のお茶すいとんについて

10月20日の 給 食 に、「お茶のすいとん」が 登 場 します。この献立に使われているお茶と米粉は、宇部市で作られています。今回はこれらの食 材 や生産の様子についてご紹 介 します。

■ おの ちゃ 小野のお茶

宇部市北部の小野地区には茶園があり、お茶を栽培しています。

小野地区の茶園は緩やかな丘になっているので水はけがよく、すぐそばの小野湖からは濃い霧が湧き上がります。これらの環 境のおかげで、甘みや苦み、渋みなどのバランスのとれたお茶ができます。



お茶の葉の天敵のひとつは寒い時期に降りる「霜」です。

冷たい霜が降りると、せっかくの柔らかい新芽が傷んでしまいます。そこで、茶園には背の高い「防霜ファン」と呼ばれるプロペラがあちこちに立てられており、このプロペラが回ることによって温度の高い空気を送り、霜が降りないようにしています。

■ こめ こ 米粉

米粉はお米を細かく砕いて粉 状にしたものです。

米粉になるお米は 2種類あります。ひとつは、私 たちが普段主 食として食べている「うるち米」で、もうひとつは、お正 月のおもちや赤飯などに使う「もち米」です。

うるち米からは、上 新粉やかかん粉、パンや洋菓子などに使われる米粉などができます。もち米からは、白玉粉、求 肥粉、道明寺粉などができます。

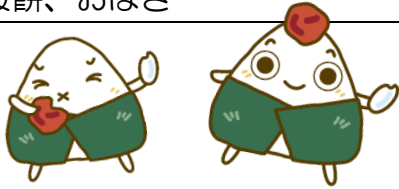
これらは全てまとめて「米粉」と呼ばれますが、作るのにはいろいろな製法があり、同 じお米でも異なった米粉ができます。

今回のお茶のすいとんに使う米粉は、宇部市の厚東地区でとれたうるち米を細かく砕いたものです。



＜主な米粉の種類＞

原料米	種類	製造方法	用途
うるち米	上新粉	うるち米を水洗いし、乾燥させてから粉碎したもの	だんご、ういろう、柏餅
	上用粉	上新粉と同じ製法だが、さらに細かく粉碎したもの	薯蕷まんじゅう
	製菓製パン用	うるち米を水洗いせずに細かく粉碎したもの。小麦粉の代替として様々な料理に使うことができるので、小麦アレルギーのある人でも食べられると近年、注目されている	パン、ケーキ、麺類
もち米	白玉粉	もち米を水洗いして水に浸し、水を加えながら細かく砕き、すりつぶしたもの	白玉団子
	求肥粉	もち米を水洗いし、乾燥させてから粉碎したもの	求肥、大福もち、最中種
	道明寺粉	もち米を水に浸し蒸してから乾燥して干し飯をつくり、粗く砕いたもの	桜餅、おはぎ



■ すいとんって？

そもそも、すいとんって何でしょう？

すいとんは、穀物の粉を水で練って汁で煮た料理で、室町時代の資料にも記録があるそうです。現在、一般的に食べられている小麦粉を練ったものは、江戸時代から食べられているそうです。戦時中は米が十分にとれないため、主食としてすいとんが食べられていましたが、小麦粉も不足していたので大豆やトウモロコシを砕いたものを練って作られていました。中に入れる具や調味料も不足していたので、当時のすいとんはあまりおいしくなかったそうです。

日本全国にはいろいろなすいとんがあります。小麦粉を練った生地を汁にちぎり入れたものや、水を多めにしたやわらかい生地のもの、麺のように薄く伸ばしたものなど、生地だけでも多くのバリエーションがあります。汁は味噌仕立てやすまし汁仕立てなどがあり、だしや具、さらには料理の呼び方までもが地域によって異なり、それぞれの地域の特色が表れる郷土料理となっています。

今回の「小野のお茶すいとん」は、小野地区でとれたお茶の粉と厚東でとれたお米の米粉を水で練った、もちもちのすいとんです。しっかりだしをとったお汁の中にもお茶が入っていて、さわやかな風味とほのかな苦みが溶け込んで、とてもおいしいですよ。

作ってみよう！

小野のお茶すいとん

＜材料＞ 4 人分

A	米粉	60 g
	小野のお茶の粉末	1.2 g
	水	50m l
	鶏肉	40 g
	たまねぎ	80 g
	にんじん	40 g
	ねぎ	20 g
	だし	520m l
	（昆布・かつおなどでとったもの）	
B	うすくちしょうゆ	小さじ 2
	みりん	小さじ 1/2
	塩	少々
	小野のお茶（ボトル）	120m l

＜作り方＞

- ① A をボールに合わせて、よくこねておく
- ② 鍋にだしを入れて火にかける
- ③ 野菜や鶏肉などを入れて煮る
B の調味料を加えて味を調える
- ④ A の生地を小さくちぎりながら汁に加え、煮る
- ⑤ 最後にボトルのお茶を加えて火を止める

※お茶の粉末が手に入らなければ、
A に使う水の代わりにボトルのお茶を
使っても良いです

このメニューは
小野小学校の調理員
さんが考えました！

