

茶殻ふりかけの開発と提案

宮城県仙台第三高等学校 5班

1 背景と目的

現在、茶殻は多く捨てられている。
しかし、茶殻には様々な活用法や栄養がある。
そのため、茶殻の活用で廃棄量を減らして
持続可能な社会の実現に貢献したいと思ったから。 ※

※1 SDGs2. 飢餓をゼロに

2茶殻の説明

- ・茶殻とは、茶を入れた後に残る茶葉のこと
- ・茶の風味が残っており、料理に香りと味をプラスできる
- ・R4茶の消費量約7万トン ¹⁾

3茶殻の使い道


1 抗菌・・・大腸菌、MRSA、サルモネラ菌などを抗菌
2 消臭・・・アンモニア臭や腐敗臭を消臭
3 肥料・・・タンパク質や繊維が肥料になる
4 食材・・・ふりかけ、玉子焼きなど

4茶殻の栄養素

食物繊維	35%	・抗ガン・血糖上昇抑制
タンパク質	24%	・筋肉、血液、歯、神経の作成 ・エネルギーになる・生理機能の調節
クロロフィル	1.0%	・消臭効果
ミネラル類	5.0%	・マンガン、銅、亜鉛、セレン ・抗酸化
βカロテン	少々	・抗酸化・抗ガン ・免疫機能増強・ビタミンA生成源
ビタミンE	少々	・溶血防止・血行促進・白内障予防 ・抗ガン・抗糖尿・脂質過酸化抑制 ・免疫機能改善

5修学旅行から

茶葉の特徴
鹿児島産 飲みやすい
京都産 茎が長い 歯ごたえ
静岡産 茎が細い まろやか ²⁾



茶殻メニュー
①茶殻＋ポン酢（苦味はなく、歯ごたえがあり美味しい）
②茶殻＋白味噌、クリームチーズ、クラッカー
（茶殻とチーズ、白味噌がマッチ！！）

4茶殻ふりかけの作り方

材料	g	kcal
茶殻	4	1
ごま	5	31
砂糖	5	20
しょうゆ	5	4
みりん、酒	2.5	7
揚げ玉	5	26
焼き海苔	5	9

茶殻を海苔と中火で炒る

↓

香りが立ったら火を止めて粗熱を取る

↓


茶殻に調味料を加えて混ぜる

↓

ご飯に茶殻を乗せて揚げ玉を加える

5 結果

- ・甘じょっぱい味付けで美味しかった。
- ・揚げ玉や海苔も食感が白飯と合う。
- ・見た目にはまだ改善の余地がある。
- ・調味料を多く使用したことにより、ふりかけ単品でも美味しく食べることができると思う。
- ・一回分の総カロリーを100カロリー未満に抑えることができ、環境と自分の健康の2つの面で貢献できると思う。
- ・調理工程を簡潔にして、調理時間も10分以内に抑えることができたので、誰でも作ることができると思う。



6 まとめ

- ・このメニューはクックパッドに載せました！
- ・今回の探求の目標である社会の貢献に少しでも活用することができて良かったです。

6 感想

板坂 この茶殻ふりかけをきっかけに茶を飲むだけでなく茶殻を活用することの魅力に気づいて頂けると嬉しいです。

萩原 茶殻には調理して食べる以外にも様々な活用方法があるのでこれからお茶を飲んだ時は茶殻を捨てずに活用してみたい。

狩野 何回も作り直して完成した茶殻ふりかけなので、多くの人に食べてもらいたい。探求を最後までやり遂げることができてよかった。

参考文献

1) 伊藤園

https://www.itoen.co.jp/

2) 創業安政元年ちきりや

https://kyo-chikiriya.com/

3) COOKPAD

https://cookpad.com/recipe/1845922