

玄妙茶

を使ったアレンジレシピ



カンタン編



★チャイ風玄妙茶★

◆作り方◆

- ①元氣大豆山盛り 4 杯をダマがなくなるまで別容器で溶く。
- ②鍋に 350cc の水と玄妙茶ティーパック 2 袋を入れる。そこに①の元氣大豆を加え中火でしっかり煮出す。(沸騰して 5 分ほど煮出す)
- ③生姜 2 かけをすりおろして入れる。
※お好みで元氣糖を少し加えてもおいしくお召し上がりいただけます
※シナモン 0.5 g を加えるとさらに体が温まり、風味をお楽しみいただけます

◆材料◆

元氣大豆 21…山盛り 4 杯
玄妙茶…ティーパック 2 袋
生姜…2 かけ(又は生姜チューブ 2.5 g)
シナモン…0.5 g



★梅姜玄妙茶★

◆作り方◆

- ①梅干しの種をとり、湯のみに入れる。
- ②醤油、生姜をすりおろし、湯のみに加える。
- ③煮出した玄妙茶を注ぎ、かき混ぜて出来上がり！
※各分量はお好みで調節してください

◆材料◆

梅干し…1 個
醤油…小さじ 1 と 1/2
煮出した玄妙茶…200ml
生姜…1 かけ



★玄妙茶シェイク★

◆作り方◆

- ①元氣大豆 30 g (ティースプーンで山盛り 5 杯)と玄米酵素 12 g (山盛り 2 杯)と冷ました玄妙茶混ぜる。
- ②お好みで元氣糖を少々入れてもおいしくお召し上がりいただけます。
※シェイカーで混ぜると粉末と玄妙茶がうまく混ざります

◆材料◆

元氣大豆 21…30 g
玄米酵素…12 g
元氣糖…4 g (お好みで)
冷ました玄妙茶…300ml



★玄妙茶かちゅー湯★

◆作り方◆

- ①かつお節、味噌を入れた後に煮出した玄妙茶を注ぐ。
- ②お好みでごぼう、れんこん、玉ねぎ、生姜、大根、にんにくのいずれかを入れる。
※かつお節(枯れ節を使用)は 1 袋 3 g の場合は 2 袋、5 g の場合は 1 袋で作ってください

◆材料◆

かつお節…2 袋(1 袋 3 g の場合)
味噌…小さじ 2 杯
玄妙茶…100~150ml
その他具材：ごぼう…10 g れんこん 40 g
玉ねぎ…20 g 生姜…5 g
大根…20 g にんにく…2 g

※具材を全て混ぜて作るのはお勧めできません



玄妙茶

を使ったアレンジレシピ



本格編



★玄妙茶のかやくご飯★

◆作り方◆

- ①米を研ぎ、ざるにあけて水気をきる。
ごぼうは皮ごとさがきにする。
- ②炊飯器に塩以外の材料を入れ、炊飯する。
- ③炊きあがったら天地変えをし、塩で味を調える。
※醤油糀によって味が濃くなる場合は調味の際に
加減してください

◆材料◆

分づき米…2 合
玄妙茶…2 合分弱
醤油糀…大さじ 4 杯
ごぼう…40 g
塩…適量



★玄妙茶と元氣大豆 21 の野菜カレー★

◆作り方◆

- ①野菜を角切り、にんにく・生姜はみじん切りにする。
- ②鍋を熱し、油・にんにく・生姜を焦さないよう炒め、
残りの野菜(トマト以外)も加えてさらに炒める。
- ③②にカレー粉・元氣大豆 21・元氣糖を加え、焦がさない
ように混ぜ、トマト・洋風だし・玄妙茶を加えて煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら醤油、塩を加え整える。
※きのこや豆、季節の野菜を入れたアレンジもできます。
隠し味でお味噌やお好みのソース等も入れてみて
ください

◆材料◆

新じゃが…140 g
新玉ねぎ…大 1 個
人参…100 g
ぶなしめじ…1 パック
絹さや…8 枚
生姜…10 g
にんにく…10 g
元氣大豆 21…大さじ 3 杯
カレー粉…大さじ 1～
トマト(又は缶)…2 個(1 缶)

洋風(やくぜん)だし…1 袋
玄妙茶…300ml
元氣糖…大さじ 1～
油…大さじ 1 杯
醤油…大さじ 1 杯
塩…小さじ 1 杯



★玄妙茶鍋★

◆作り方◆

- ①鍋に水と玄妙茶のティーパック、昆布を入れ火にかける(中火)
- ②沸騰してきたら昆布を取り出し、弱火にして蓋をして 5 分ほど煮る。
- ③5 分後玄妙茶のティーパックを取り出し、白菜、長ネギ、豆腐を入れ、
さらに煮る。ポン酢しょうゆに付けてお召し上がり下さい。

◆材料◆ 4 人分

水…500ml
玄妙茶…2 ティーパック
白菜…400 g
長ネギ…4 本
昆布…6cm 角 2 枚
豆腐(木綿)…400 g
ポン酢しょうゆ…適量



※お好みで水菜、大根、人参きのこ等のお好きな野菜も加えて OK

野菜に火が通ったあと、白菜キムチを
適量入れ、少し煮ると**キムチ鍋**になります。