

## 麦茶を使ったデザート & ドリンクレシピ

夏の定番の飲み物と言えば、やっぱり麦茶。どこの家庭にもある麦茶のティーバッグを使って、風味豊かなデザートをつくったり、いつもとはちょっと違う飲み方を楽しみませんか？



### ★デザート編

#### 麦茶クッキー



ザクザクとした食感と麦茶の香ばしい風味が絶妙！

**材料** ・薄力粉 200g ・片栗粉 10g  
・麦茶のティーバッグ1つ (10gくらい)  
・砂糖 50g ・卵1個 ・オリーブオイル 50cc～

**作り方** 1.麦茶のティーバッグを開けて、中身を取り出す。  
2.ボールに溶いた卵とオリーブオイル以外の材料をすべて入れ、混ぜる。  
3.オリーブオイルを少しずつ入れ、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。  
4.3を棒状にし、転がして形を整えたらラップにくるんで冷凍庫で30分以上寝かせる。  
5.寝かせた生地を7～10mm幅に切る。  
6.5を形を整えながら天板に並べ、180度に余熱したオーブンで15～20分程度焼いて完成！  
※熱いうちは崩れやすいので触らず、天板の上で冷ましましょう

#### 麦茶パannaコッタ



ほろ苦く、甘すぎないパannaコッタ！

**材料** ・ゼラチン 4g ・水 大さじ2杯 ・牛乳 350cc  
・麦茶のティーバッグ1つ ・砂糖 20g～  
・生クリーム 100cc

**作り方** 1.ゼラチンに水をかけてふやかしておく。  
2.ゼラチン以外の材料をすべて鍋に入れ、中火にかける。ときどき麦茶のパックを裏返ししながら混ぜ、沸騰する直前に火を止める。  
3.1のふやかしたゼラチンを入れ、余熱で溶かす。  
4.氷水を入れたボウルに3の鍋を入れ、とろみができるまで混ぜて粗熱をとる。  
5.器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成！

### ★ドリンク編

#### +牛乳

牛乳と砂糖を混ぜてカフェオレ風の味わいに。ノンカフェインで子どもも安心して飲めます♪

#### +レモン

レモン果汁を加えると爽やかな味に。水分とビタミンCを同時に補給できます。

#### +生姜

麦茶の香ばしさと生姜の苦味がほどよくマッチ。冬はホットでも楽しめます。

#### +カルピス

カルピスを水の代わりに麦茶で割るだけ。後味がすっきりします。

### 麦茶のすごいところ！

#### 1. 血行促進・生活習慣病の予防に効果的

麦茶に含まれるピラジンという成分には、血行を促進させる作用があります。また、抗酸化作用のあるPクマル酸も含まれており、生活習慣病の予防効果も期待できます。

#### 2. カフェインを含まない

カフェインが含まれている飲み物は利尿作用があるため、夏の水分補給には麦茶のようなノンカフェインの飲み物が適しています。

#### 3. 体を冷やす効果がある

原料の大麦は、ほてった体を適度に冷やす効果があります。