


夏も近づく 八十八夜



日本人に好んで飲まれる日本茶ですが、まさに5月は1番美味しいとされる新茶の時期です。日本の唱歌“茶摘み”の歌詞にもある「八十八夜」とは、いつのことを指すかご存知でしょうか。

 **答えは 立春から数えて88日目**

八十八夜は春から夏に移る節目の日（5月2日頃）です。この時期の茶の木はまだ小さいながらも新芽が伸びだしています。お茶は早い時期に摘むほど甘みがあるため、八十八夜のお茶はやわらかく甘くなります。また、八十八という末広がりのおめでたい日に摘んだお茶は縁起物としても珍重されます。

お茶の栄養 新物は栄養価が高い…？

新茶は、味わいだけでなく含まれる成分にも違いがあります。お茶の主な成分の中では「カテキン」が有名で、特定保健用食品（トクホ）でも認定されている成分です。カテキンには抗酸化作用や殺菌作用などが期待できます。新茶には旨味成分であるテアニンが多く、カテキンは少なめです。お茶の葉が日光を浴びることにより、テアニンは渋み成分のカテキンに変化するため、二番茶・三番茶になるほどカテキンの量は多くなっていきます。



薬食同源

『川芎茶調散』（センキュウチャチョウサン）という頭痛や感冒に用いられる漢方薬があります。茶葉の他に、身体を温める生薬と冷やす生薬がバランスよく含まれています。今から約900年も前の中国の古文書に、この薬の記録があるそうです。はるか昔の先人たちも、茶葉を薬として利用していたとは驚きです！

新茶の美味しい淹れ方

- ①急須に茶葉を入れる。
目安は1人あたりティースプーン2杯くらい。
- ②70～80度くらいのお湯を急須に入れる。
※沸かした湯を一度湯飲みに入れて湯冷まししてから急須に入れると丁度よい温度になる。
- ③茶葉を開かせ味をしっかりと出すため40秒ほどおき、急須を2～3度まわす。
- ④湯飲みに少しずつ注ぎ分ける

急須に残ったお茶の葉（茶殻）も食べられるってご存知ですか？「今月のレシピ」でご紹介しています


今月のレシピ / レシピは裏面をご覧ください

豆腐のもちもちケーキ
お茶の風味



1切れあたり
148kcal
塩分0.3g

お茶がらの優しい味
ふりかけ



1人あたり
43kcal
塩分0.8g

今月のレシピ



豆腐のもちもちケーキ

お茶の風味



1切れあたり
148kcal
塩分0.3g

材料（5合炊き使用 8切れ分）

絹ごし豆腐	150g
卵	2個
砂糖	30g
牛乳	100ml
茶殻	大さじ1~2
ホットケーキ粉	200g

作り方

- ①豆腐を泡だて器で滑らかになるまで混ぜる
- ②卵・牛乳・砂糖を入れよく混ぜる
- ③茶殻を入れる
- ④ホットケーキ粉を入れ、よく混ぜる
- ⑤炊飯器に入れ、炊飯ボタンを押す



炊きあがったら楊枝を刺して、
生地が付いてこなくなれば完成♪
機器によっては1度では焼けないので、
何度か繰り返し炊飯してください。

お茶がらの優しい味ふりかけ



1人分
43kcal
塩分0.8g

材料（2人分）

茶殻	大さじ2
白ゴマ	大さじ1
かつお節	1g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

- ①フライパンで茶殻を乾煎りし、水分を飛ばす
- ②白ゴマ・かつおぶしを入れ、さらに炒める
- ③しょうゆ・砂糖で調味して、パラパラとするまで炒める