



福山城：福山駅すぐ横。新幹線からも見えます。

たていし園瓦版

<http://www.tateishien.co.jp>
info@tateishien.co.jp

VOL. 1
8月1日創刊



夏は冷やしてのどいしスッキリ

暑い日に熱いお茶。それもなかなかいいですよね。がぶがぶ飲める麦茶は夏バテ防止に効果的もあり経済的です。ただ飲みすぎてしまうことも・・・。そんなときにはスッキリした後味の水出し茶はいかがですか？見た目もきれいな水色で涼しげです。

水出し用のお茶は、煎茶に限らず種類も豊富。かりがねや番茶などもあります。たていし園では今年の水出し緑茶はかりがねを少量ブレンドしてスッキリした中にも甘みもあるお味に仕上げました。

ティーパックは水を丸くする竹炭粉を入れ、よりまるやかな飲み心地です。

〈竹炭の効果〉

竹炭には消臭、防湿など様々な効果があります。水道水に入れるとカルキ臭を取り除き、マイナスイオンを含んだまろやかなミネラル水になります。そんな竹炭の粉をお茶と一緒にティーパックに入れました。

- ・竹炭入り水出し緑茶TP(30入) 800円
- ・水出し緑茶200g 800円

夏バテ対策にゴーヤ茶！

いよいよ夏本番。海に山に楽しい季節です。ですが、同時に夏バテの心配も・・・。

そんな時一押しなのが話題のゴーヤ茶！独特の苦味を持っていますので食べるのは苦手という方にはお茶として飲むのがおすす。またゴーヤは高血圧を予防するカリウムをたくさん含んでいるので、健康のためにももってこいなのです。夏ばて防止にも、またダイエットにもおすすのゴーヤ茶が今話題です。

- ・ゴーヤ茶(4.5g×32P) 1,000円



カテキンでダイエット

この夏ナイスバディーをお茶で手に入れましょう！

今お茶は様々な効能があることで注目を浴びています。中でも緑茶に含まれるカテキンは、脂肪を分解する酵素の働きを高めます。

また内臓脂肪を燃やす働きを助ける効果も。特に朝食後は効率的により多くの脂肪を燃やすことができるそうです。つまり「朝一杯のお茶」は目覚めもスッキリさせ、ダイエットにも効果的ということになります。

〈カテキンを効果的にとる方法〉

カテキンはお茶の渋み成分です。熱い湯に解けやすい性質があります。熱めの湯で少し長めに待ちましょう。ちなみに美味しくお茶を入れる温度は茶葉にもよりますが、80度くらいで1分が目安です。

お茶で作る料理

キャラメルGREEN TEAアイス

甘さとほろ苦さが絶妙です。口いっぱいにお茶の味が広がります。

材料

- ・砂糖(大さじ4)、水(大さじ1)
- ・バナニアイス(300ml)、茶葉(大さじ4)、アイモンド(大さじ1)、バナナ(1本)、レモン汁(少量)

作り方

- ・鍋に水と砂糖を入れ中火でキャラメル色になるまで焦がさないように火にかけます。
- ・色が付いたら火を止め茶葉とアイモンドを加えます。皿に油を引きキャラメルを薄く広げます。(固まりかけで一度動かすと皿につきません。)



福山城

福山城は初代藩主水野勝成が、元和5年(1619)に福山に入り元和8年8月に完成させた城です。

水野氏が5台続いた後約10年間松平忠雅が入りその後阿部氏が10代続きました。

現在の福山城は再建されたもので、地上6階地下1階の鉄筋コンクリート建てです。内部には福山の歴史を物語る展示物や、城関係資料など数多くの展示品があり、見ごたえもあります。歴史ファンならずとも一見の価値があります。

お茶のことわざ

「朝茶は七里帰っても飲め」

慌ただしくて朝食をとる余裕がなくともお茶だけは飲むようにしましょうという意。それだけ朝一杯のお茶は栄養豊富で貴重な天然薬湯なのです。

お茶のクイズ

どんな緑黄色野菜にも含まれていない緑茶ならではの三大成分は、渋み成分のカテキンと、苦渋成分のカフェインと、旨み成分の○○である。

- 一、ビタミンC
- 二、テアニン
- 三、フッ素

お茶の情報館

参考になるホームページです。お茶のこと詳しく知りたい方はどうぞ。

<http://www.o-char.net>