

# たていし園瓦版

<http://www.tateishien.co.jp>  
[info@tateishien.co.jp](mailto:info@tateishien.co.jp)



明王院

## 糖尿病対策に！水出し番茶がすごい

日本では国民の約1割が糖尿病あるいはその予備軍といわれています。そんな日本に朗報です。秋から晩秋にかけて採取する番茶(青柳)には、血糖値を下げ、糖尿病を予防する作用があるといわれる「ポリサツカライド」がたくさん含まれています。ポリサツカライドはお湯ではなく、冷水でじっくり抽出することが必要です。

入れ方はティーバッグの場合は水1Lに2〜3個入れ、冷蔵庫で2時間くらい冷やします。リーフの場合は水1Lに茶葉30g位を入れ、少し振つてから冷蔵庫で一晩ねかせ翌日茶漉しでこしてお飲みください。どちらも一日で飲みきってください。

- ・水出し番茶TP 8g×12P 600円
- ・青柳(番茶) 150g 300円

## おはぎとぼたもち

もうすぐお彼岸の時期ですね。お彼岸といえはおはぎです。みなさんはおはぎとぼたもちの違いをご存知ですか？

春は牡丹の花が咲くので「ぼたもち」、秋は萩の花が咲くので「おはぎ」と呼ぶそうです。

おはぎといえはやつぱり一番合うのは煎茶！肌寒くなってくるこの時期、あま〜いおはぎと、少し渋めの煎茶で先祖様の供養をしましょう。



- ・玉露入り緑茶(松) 1000円 / 100g
- ・玉露入り緑茶(松) 1000円 / 100g
- ・玉露入り緑茶 500円 / 100g

## お茶でがん予防

お茶に含まれるカテキンには「血中コレステロール低下」や「血糖値上昇抑制」等様々な効能があるといわれていますよ。ね。「がん予防」もその1つ。茶の生産が盛んな地では男性胃がん発生率が全国の5分の1というデータもあります。

1日1gカテキンを摂取するとがんになりにくいとの研究報告もあります。湯呑み一杯で0.1gのカテキンが含まれているといわれますので1日10杯ということになります。10杯はちょっと難しいですよ。

そんな方には「飲む」だけでなく「食べる」ことがおすすめ。実はお茶に含まれる成分の半分以上はお湯には溶けず、茶殻とともに捨ててしまっていたのです。発がん物質を封じ込めたり、若さを保つてくれる成分ビタミンAやE、たんぱく質などはほとんど溶け出ない成分なので、もったいないですね。

たまには茶飯を作ったり、抹茶を点てみるのもいいかもしれません。

## お茶で作る料理

### 抹茶パバロア

材料(6人分)  
抹茶(大さじ1)、卵黄(1個分)、卵白(1個分)  
牛乳(1カップ)、生クリーム(1〜2カップ)、砂糖(60g)、粉ゼラチン(小さじ2)

1、粉ゼラチンは同量の水でふやかしておきます。ボウルに卵黄、砂糖を入れて、白っぽくなるまで泡立てます。

2、抹茶を茶漉しでふるって1、に加えます。電子レンジ



- 1分20秒加熱した牛乳を少しずつ加えて混ぜたらざるで小鍋に漉します。
- 3、小鍋を湯銭にかけ、木べらで混ぜながらとろみをつけます。
- 4、細かい泡が消えてとろみが付いたら湯せんからはずし、ふやかしたゼラチンを加えて木べらで混ぜながら粗熱を取ります。
- 5、別のボウルに生クリームを5分立てにしそこに4を少しずつ混ぜます。
- 6、卵白を固く泡立ててメレンゲを作り5に加えて泡を消さないように混ぜます。
- 7、おたまで器に流し入れ、冷蔵庫で1時間半冷やし固めます。

## 明王院

福山市のほぼ中央、芹田川沿いに位置する明王院は平安時代の大同二年(807)、弘法大師の開基と伝えられています。

本堂は本瓦葺き入母屋造で全体に和様、細部には唐様を用いた折衷様式です。この様式としては、内海地域で現存する最古の建物です。五重塔は南北朝時代に建立されたもので、全国の国宝塔の中でも5番目に古い、美しい塔です。本堂とともに国宝に指定されています。京都嵯峨大覚寺を本山とする真言宗寺院です。

## お茶のことわざ

### 「茶腹も一時」

茶だけでも飲めば一時は空腹をしのぐことができます。わずかばかりのものでも一時しのぎの助けになる。

## TPOに合わせたお茶

### 「朝一日のスタートに」

朝起きたてに飲む一服のお茶は、口の中をさわやかにしてくれます。特にカフェインをたっぷり含んだ抹茶は朝の眠気覚ましに最適。優雅な朝のひとときも演出してくれます。