



上野公園

たていし園瓦版

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

VOL. 20
4月1日号



新茶まであとすこし♪

「夏も近づく八十八夜♪」
そうですね！新茶の季節までもう少しとなりました。

今年は三月上旬の冷え込みや積雪の影響で例年より1週間から10日くらい遅い出初めとなりそうです。

「群竹」が新茶に変わるのはいつですかとよくご質問を頂きます。上級煎茶から始め、お手ごろな煎茶、かりがねと順に出てきますので群竹は夏から秋にかけての予定です。

お花見に手づくりはいかが？

春はお花見や行楽に出かける方も多いと思います。そんな時、ちよとお弁当を作つて出かけてみませんか？

お茶を使ったお手軽レシピをご紹介します。

＜茶葉かき揚げ＞

①小麦粉、冷水、溶き卵を軽く混ぜてんぷらの衣を作ります。

②そこへ水で戻した茶葉大さじ5と桜えび大さじ10を加えます。

③後は1個分ずつ揚げるだけ。

桜えびのピンクと茶葉の緑がきれいで食欲をそそります。お好みの具を加えるとボリュームも満点！

＜お茶サンド＞

①パンにバターを塗ります。

②その上に茶（粉茶か抹茶）を振りかけます。

③後はハムやチーズ、レタスなどお好みの具をはさんで出来上がり！

見た目は普通のサンドイッチだけど、中に茶葉がたっぷり。少し不思議なおいしさ。すつきり味でお茶の栄養そのまま採れます。

茶の雑学「水色」って？

一般的には「水色」と書いて「みずいろ」と読みますが、「お茶の水色」という場合には、「すいしよく」と読みます。

水色とは湯で入れた茶の液の色のことです。

緑色の水色は茶葉から水に溶出される黄色のフラボノイドが主体。緑色のクロロフィルは水に難溶とされ、ほとんど溶出されてこないと思われるが微粒子として、あるいはサポニンとともに溶出され水色を構成している可能性もあります。

深蒸し茶では組織の粉砕片の懸濁が加わり緑色が濃い。一方緑茶の中でも釜炒り茶の水色はやや褐色です。

ちなみに紅茶の水色は、茶葉中のカテキン類がその製造中変化して生成するテアフラビン（橙赤色）やテアルビジン（赤紅色）その他の重合物（褐色）により赤みをおびています。

上野公園

備後庄原（びんごしょうばら）駅の南東約1kmほどの高台にある上野公園は、昔から桜の名所として知られ、桜の名所100選にも選ばれている。

江戸初期に造成された上野池を中心に、ツツジや桜がたくさん植えられて、花のころともなれば、近隣はもとより、遠くからも花見訪れて大いににぎわう。夜にはぼんぼりに浮かぶ桜が池面に揺れて春爛漫。

公園内には県指定の史跡、瓢箪（ひょうたん）山古墳があり、近くには倉田百三の文学碑も立っている。庄原市出身の百三は『出家とその弟子』『愛と認識との出発』などの作品を書いているが、多くはこの池畔の別荘で着想したのだという。

茶の効能

ストレス解消

春は何かと新しいことを始めることが多い時期です。楽しい反面、「五月病」という言葉があるように、ストレスや疲れも出てくることもあります。

肉体的な疲労は休息によって和らぎますが、精神的な疲労の場合そうはいきません。無気力、体がだるい、イライラする…。そんなときはゆつくりとお茶を飲んでみましょう。

お茶一杯には15～100ミリグラムのカフェインが含まれています。**カフェイン**が中枢神経に働きかけ、気分をすっきりとさせてくれます。カフェインには覚醒作用、疲労回復のほか、心臓の機能を高めて血行を良くする強心作用や、活発な血行による利尿作用もあり、体内にたまった疲労の素を排出してくれます。

お茶の成分による効能のみでなく、ゆつくりした気分でお茶を入れたり、一家団欒の時間を持つことが、何よりのリラックスとなり、ストレスも解消してくれることでしょう。

編集後記

先日、最近自分で豆を挽いてコーヒーを入れる人が増えたという話を聞きました。

スローフードという言葉もよく耳にしますがいいものをゆつたりと味わったりすることが見直されてきたのかもしれないですね。

私個人的には、コーヒーより日本茶や紅茶派なので好きな雑誌や通販カタログを見ながら、片手にお菓子とお茶をもつて過ごす時間はほっとするひとときです。

今は仕事と子育てに追われゆつくり過ごす時間はあまりありませんが、時間は自分で作る物だと思います。自分なりのほっとできるひとときを大事にしたいものです。