



たていし園瓦版

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

VOL. 2 2
6月1日号



水出しですっきり

暑い日に熱いお茶。それもなかなか良いですね。麦茶も夏バテ防止効果もあるし、お値段も経済的。でもついついがぶ飲みしてしまいがち・・・

そんなときには、スッキリした後味で、見た目にも涼しい「水出し緑茶」はいかがですか？

ティーパックタイプは水1Lに1～2個入れ冷蔵庫で1～2時間おきます。リーフタイプは水1Lに10～15g入れ（お茶パックを使うと茶殻の処理も楽です）一晩おきます。

当園のティーパックには、水をおいしくする竹炭粉を入れてあります。

〈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水になります。そんな竹炭の粉をお茶と一緒にティーバッグに入れました。

・竹炭入り水出し緑茶TP（30入）・・・840円
・水出し緑茶200g・・・840円

・水出し番茶（竹炭片入）※120g・・・315円
※竹炭片は3cm×5cmの竹炭が1つ入っています。そのまま水に入れてご使用いただけます。時々煮沸消毒と天日干ししていただくと長く使えます。

いつものお茶を水出しで

ご存知でしたか？

いつも飲んでるお茶も水出しできるんです。当園でもこの時期水出し専用のお茶を作ります。それはやはり、水でも出やすいように



工夫したり、色がきれいにできるように抹茶を加えたり、香ばしさを出すために火を入れたり、やはり水でも手軽においしく出せるようにします。

でもいつもの急須のお茶も「水出し」でいつもと違った楽しみ方をすることもできます。水1Lに茶葉を20g位（多め）入れ、一晩おきます。

色は水出し専用のお茶より黄色っぽいかもしれませんが、さっぱりとした味が楽しめると思います。

いつものお茶の、いつもと一味違う、夏ならではの楽しみ方してみませんか？

グリーンティーでほっ

この時期祭りや夜店で目にすると飲みたくなるのがグリーンティー！

冷たい水や牛乳と割っておいしいですね。

バナラのアイスクリームを浮かべてグリーンティーフロートにするのもお勧めです！

・グリーンティー100g・・・262円
・グリーンティー150g・・・367円



茶殻でおにぎり

材料（4個分）

ごはん茶碗2杯分、ちりめんじゃこ少々、白ごま少々、茶殻少々、サラダ油少々

・A△しようゆ、みりん各小さじ2

作り方
・フライパンにサラダ油を引き、ちりめんじゃこ、白ごま、茶殻を軽く炒め、A△で味付けします。後は△飯に混ぜてにぎるだけ♪

お茶には防腐・殺菌効果があるので、この傷みやすい時期のお弁当におすすです。

お茶の効能

二日酔いに「カフェイン」

お酒を飲みすぎてしまったときはお茶が効果的。カフェインの覚醒作用によって、大脳皮質が「酔い」の状態から醒まされるからです。マウスを使った実験では、アルコールを与えられたマウスに茶を飲ませると、10～20分後には酔いがさめ、運動が活発になりました。これは人間にもあてはまることで、お茶を飲むことで、酔いがさめて飲む前の状態に近くなります。

さらに、お茶に合う甘いあんこのお菓子と一緒にだとさらに効果的。あんなこの原料のあずきには、お茶と同様に「サポニン」「カリウム」を含んでいます。これらには利尿作用を促し、余分な水分や有害物質を体外に排出する働きがあります。また、サポニンには肝機能を向上させる働きもあります。

二日酔いの朝、お茶とおまんじゅうがいいかもしれませんね。

編集後記

梅雨に入ってもあまり雨も降らず、暑い日が続いています。

日焼けが気になるけど、子供はそんなことおこまいなしに外が好きなようで、毎朝少しだけでもと思い、近くの公園に一緒に行っています。私が子供の頃は公園に限らずそのへんの山や川で遊んでいましたが、今はなかなかそういうことができない時代です。

先日、「ピーピー豆」（地域で名前が違うかもしれませんが）を見つけて鳴らして見せてあげようと思ったら、鳴らし方を忘れていました。そういう昔からの「遊び」を伝えたいのに忘れてしまっている自分が残念でした。思い出しながらでも、伝えられることは伝えたいなと思うこの頃です。