



たていし園瓦版

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

VOL. 2 4
8月1日号



イカとホタテの茶葉いため

＜材料4人分＞

イカ200g、ホタテ貝柱4個

白ネギ1/3、赤ピーマン

1/2個、そら豆12粒

片栗粉

A・塩、こしょう各少々、卵

白1/2個

片栗粉大さじ1、ごま油少々

B・煎茶大さじ1、中華スープ100ml

酒大さじ1

①イカは一口大の花切りに、ホタテは半分切

る。Aを加えてよくもみ、下味をつける。

②白ネギは幅5ミリの小口切り、ピーマンは小

さめの一口大に切る。

③スープを温め、火を止めてから茶葉を加え、

しばらく置いてから残りのBもあわせる。

④中華なべに油を熱し、①を炒めて取り出す。

もう一度油を熱し、白ネギ、ピーマンの順に炒

めてからイカとホタテを戻し入れ③を加える。

⑤煮立てば塩湯でしたそら豆を入れ、水溶き

片栗粉を加えて仕上げる。

中華風の炒め物も、茶のほのかな渋味であっ

さり。



お茶コラム

最近スーパーでは無農薬とか減農薬の野菜をよく見かけます。

ではお茶はどうでしょう？毎日飲むものだから気になりますね。

お茶は病害虫におかされやすい作物です。一度被害にあうと、よいお茶が作れないだけでなく、茶の樹そのものが育たなくなってしまう。

しかも飲んでおいしいと感じる茶の樹、特に品種化された茶園ほど虫や病気の標的になりやすいのです。

その為、病害虫からお茶を守るために農薬はどうしても必要です。

農薬は「食品衛生法」「農薬取締法」などの厳しい法律を全てクリアしたもののだけが適正に使われています。

最近では飲むだけではなく、「食べるお茶」も普及してきていることにあわせ、お茶に関する農薬の基準は非常に厳しく、安全面に關しては細心の注意が払われています。ご安心してお飲み下さい。

「男たちの大和」ロケセット

12月17日(土)から全国東映系にてロードショーの映画「男たちの大和/YAMATO」(出演/反町隆さん 中村獅童さんら)の撮影がここ福山市の隣り、尾道市で行われました。

現在撮影は終了し、ロケセットが一般公開されています。期間は来年3月末まで。

昭和16年12月、広島・呉の海軍工廠で極秘裏のうちに完成した「世界最大の戦艦」大和は、世界最大46cm主砲9門など、その類を見ない破壊力によって日本を勝利に導くべく、連合艦隊の旗艦艦に就任した。

その大和に乗り合わせた男たちの運命をドラマティックに、またスケール感豊かに描ききるため、尾道市向島の日立造船向島西工場内に全長190mにも及ぶ、原寸大の「戦艦大和」のロケセットを建設。只今一般公開中。

お茶の効能

殺菌効果の「カテキン」

カテキンはお茶に含まれる栄養素として近年脚光を浴びています。特に、その殺菌効果はめざましいものです。

食中毒の90%以上が細菌やウイルスを原因とするものです。

1997年に発生した病原性大腸菌O-157の大量感染など、記憶に新しいのではないのでしょうか？お茶に含まれるカテキンがO-157に効果的であると発表されたのも1997年です。

カテキンには非常に強い殺菌効果があり、コレラ菌やブドウ球菌など複数の細菌の機能を抑える働きを持ち、普通に飲むお茶の10分の1から、2分の1程度の濃度でも24時間以内に菌は死滅するほどです。

一方善玉菌の腸内ビフィズス菌に対してはむしろ増殖を手助けする働きを持っています。

普段からお茶を飲むことで、腸内の健康も保たれ、便秘や嫌な匂いの予防にもなります。

編集後記

夏休みに入りました。といっても何も変わらない日々を送っています。

子供の頃の夏休みの思い出といえば、大阪の祖母の家に遊びに行くことと、ラジオ体操です。

田舎だったので、ラジオ体操に行く時早め起きてカブトムシやクワガタムシを採るのが楽しみでした。

もう少しして子供が大きくなったとき、夏休みに、田舎に遊びに行つて虫を採ったり、海や山で遊ぶことを楽しむ姿を早く見たいものです。