



くわい

たていし園瓦版

VOL. 29
1月1日号



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

本年もよろしくお願い致します。

たていし園では今年もみなさまにお喜びいただけるお茶作り、会社作りを心がけてまいります。

日頃の感謝の気持ちを込めて、少しばかりのお年玉です。

一月末までにお買い上げいただいたかた全員に「粗品」をプレゼントさせていただきます。今年もご愛飲のほどよろしくお願い致します。

お茶漬けのススメ

正月の御節やいつもと違う食生活で疲れた胃に、食べやすく栄養も採れるお茶漬けがおすすめ。

お茶漬けは平安時代、夏の暑い時期に貴族たちがご飯に氷水をかけて食べた「水漬け」が始まりです。

お茶漬けは、何もおかすがないときや、簡単に食事を済ますときのものに思われがちですが、栄養バランスの良い食事です。

お茶漬けにするとご飯に含まれるイノシトール六リン酸が、お茶の持つカテキンの活性酸素消去力を、最大8倍も高めるそうです。

他にも、焼肉などたんぱく質や脂肪の多い食事の後などにはぴったり。お茶漬けを食べることによって、炭水化物からのエネルギーとお茶からのビタミンC、さらに漬物を一緒にとれば、食物繊維も摂取できます。

食欲がないときでも食べやすく、手軽に栄養を採れるお茶漬けは、立派な栄養食品といえますね。

くわい生産量日本一

くわいの旬は11月から12月。小さな身から大きな芽がでることから「目出度い」お祝いの野菜とされおせち料理などにかかせません。全国で生産量日本一を誇る福山市のくわいですが、おせち料理のくわいは「苦いからイヤ」という子供も多いようです。市内の学校給食では、地元の大切な食文化を子供たちに伝えようとくわいを献立に取り入れています。

くわいはタンパク質が100g中に6.3gと豊富で、サツマイモの4倍、サトイモの2倍含まれているそうです。

小さいものは素揚げして塩を振って唐揚げにしたり、スライスして水にさらし、あくを抜いてから揚げで塩を振ってチップにすると子供にも食べやすいですよ。

バレンタインにいかが？

今年のはレンタインに抹茶のお菓子はいかがですか？

宇治抹茶たつぷりのクリームとサクサクとした歯ごたえの薄皮の生地。ほろ苦さがおいしい「抹茶クリームロール」。



高級抹茶をクレープ状の生地練りにこみさくさくとした歯ごたえ。内側のホワイトクリームとのハーモニーがたまらない「抹茶サクレット」。

どちらも甘すぎず、男性にもおすすめ。ご注文から発送まで数日かかります。数量限定のため品切れの際は御了承下さい。

「抹茶クリームロール」10本入：5225円
「抹茶サクレット」12本入：5225円

(賞味期限いずれも3ヶ月)

お茶の歴史

現在の喫茶法

栄西の頃の、抹茶のように飲む喫茶法から、現在のような茶葉に湯を注いでそのお湯だけ飲む喫茶法に変わった頃のお話です。

江戸中期、元文3(1738)年頃、京都山城湯屋谷村の茶業家永谷宗円(宗七郎)が、初めて手揉みの煎茶製法を開発しました。これは従来の中国式釜炒り茶に代わる

青製の茶でしたが江戸の茶商山本嘉兵衛の手で江戸に広められ、空前の評判を取ったといえます。この煎茶の流れは、抹茶によるそれまでの茶の湯に代わって自由に茶を味わう新しい風流の茶、煎茶趣味(煎茶道)と呼ばれる新しい喫茶法を生み出しました。

売茶翁(ばいさおう)の名で知られる高遊外は、宇治に宗円を訪ねて「奇なるかな、妙なるかな」とこの茶を絶賛しています。

さらに天保6(1835)年頃、一説には山本嘉兵衛によるという玉露(当初は高級煎茶玉の露(たまのつゆ)の名で呼ばれたという)が、宇治の覆下園から摘取した新芽で製造され、日本の茶は今日の発展を約束されたのです。

編集後記

新しい一年が始まります。一歳の息子は一日一日の成長が目に見えます。自分はどうなんだろうとふと考えます。子供のように一日一日の成長は無理ですが、長いスパンでも成長したいものです。2004年の自分と2005年の自分の違いは、はつきりいえることが見つからない気がします。2006年が終わるときこは変わった!といえる部分があるよう日々過ごしたいものです。

