



# たていし園瓦版

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



山野峡 もみじ橋

## 秋摘み新茶入荷しました。

秋摘み新茶つてご存知ですか？その名のとおり秋に摘まれた新茶です。

お茶の木は暖かい地域では、立春から数えて八十八夜の頃に摘まれる春の新茶(一番茶)からほぼ四十五日ごとに四番茶くらいまで摘まれます。春の新茶の頃に気候の似たこの時期に摘まれた新芽から作られるお茶が秋摘み新茶です。春の新茶に劣らず、香りも水色もお味も良いです。生産量はあまり多くなく貴重なお茶でもありません。もう一度旬の香りをいかがですか？

・秋摘み新茶(鹿児島県産)  
「秋なのに」・1800円/100g



## カテキンを毎日とるために

カテキンという名前は「勝て！菌に」という言葉に由来しているという説があります。

その名のとおり、カテキンは優れた成分として広く注目を集めています。お茶は昔から日本人の生活には切っても切り離せないものです。「百薬の長」「養生の仙薬」とも呼ばれているようにお茶の持つ薬理的効果がカテキンと呼ばれるポリフェノール類の作用によることが明らかになってきました。やはり毎日いっぱいのお茶は健康作りにも続けたいですね。ですが、いくら体にいいといつても、毎日同じお茶では飽きてしまいます。毎日続けるコツは、時間や、相手、料理、お菓子、気分などによっていろいろなお茶を飲んでみるということです。

例としては、リフレッシュしたいときには渋みと甘みのバランスのいいスッキリした煎茶を。朝の目覚めには眠気覚ましのカフェインを含んだ抹茶や香ばしい風味が食欲をそそる抹茶入り玄米茶。おもてなしにとっておきの茶器で玉露。お休み前はカフェインの少ない番茶やほうじ茶。お気に入りのお茶で楽しんでみてください。

## お茶で作る料理

### 茶葉まるごと「緑茶リーフドリア」

材料(4人分)

- 米2カップ、緑茶葉小さじ3、バター15g、塩こしょう少々、鳥もも肉1枚、玉ねぎ1個、マッシュルーム1パック、ホワイトソース1缶、牛乳400cc、ローリエ1枚



作り方

- ・米を炊き炊飯器から蒸気が上がったたら緑茶葉小さじ2を入れる。
- ・鶏肉に塩コショウをし、冷まして切り分ける。
- ・玉ねぎときのこを炒め、ホワイトソース、牛乳、ローリエを加え、とろみが付くまで混ぜ、こしように味を整える。
- ・耐熱皿にバターと塩こしょうをあわせた茶飯を敷き、鶏肉とホワイトソース、チーズをかけてオーブンで(250度で8分)焼き色をつける。
- ・仕上げに茶葉をふりかけて出来上がり。

### 新商品！減肥茶「百草茶」

玄米、はと麦、ギムネマ、モロヘイヤ、黒豆など日本に古くから伝わる百種類の健康茶をブレンドしたお茶です。栄養補給を促し、健康を維持する働きがあります。

他にも、ラベンダー、ローズマリー、レモングラス、ハイビスカスなどのハーブティーとして親しまれているような香草類や、アガリクス、田七人参、霊芝、オタネニンジンなどの免疫力を高める素材として注目の茸類をブレンドしてあります。

どなたにでも好まれるように口当たりよく、飲みやすく仕上げた「百草茶」を「家族の皆様の健康維持、団欒にお役立ててください。

## ウコンパワ

ウコンには二日酔い防止効果があることは有名です。他にもこんな効果があります！

ウコンの黄色い色素成分でもあるクルクミンはイコールカレーの香辛料ターメリックです。カレーとヨーグルトの乳酸菌やパンのイースト菌との組み合わせで美肌効果。豆や卵に含まれるレシチンとの組み合わせでダイエット効果。二日酔い予防には飲んだ後にウコンを摂取するといわれています。

・ウコン茶(TP)(2g×30P)・・・800円

## 山野峡

山野峡は福山市の中心部から車で約50分のところに位置します。紅葉の見ごろは大体十一月中旬から下旬頃です。

龍頭峡と猿鳴峡からなる自然公園です。もみじ橋周辺の紅葉(カエデ、ケヤキ、ほおの木)及び落差約60mの龍頭の滝周辺の紅葉が見所です。周辺には、他にも聖岳(ひじりだけ)や岩屋権現などの見所があります。

### お茶のことわざ

#### 「小娘と茶袋」

茶袋は茶釜で煮出すための茶を入れる布の袋。一度使うと茶色に染まる。茶袋とかけて小娘と解く、「どっちもすぐに色づく」という謎かけ。

#### お茶のクイズ

- ・茶樹は植物学的には(1)科に属す。
- ・H14年度の都道府県別栽培面積は、1位静岡県、2位鹿児島県、3位(2)、4位熊本県、5位福岡県である。
- ・品種で見ると全栽培面積の8割近くを(3)が占めている。