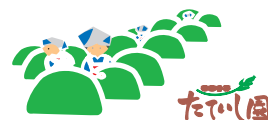




たていし園瓦版

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

VOL. 36
8月1日号



お茶の保存方法

夏場はお茶が傷みやすい季節です。お茶は何より「湿気」を嫌い、「光」、「空気」、「熱」、「におい」なども苦手とします。

夏場は冬より飲む量が減る方も多いことでしょう。こまめに飲みきれぬ量を買うことが一番のおすすです。お買い上げ後は、10日分ほどの量を目安に茶筒などに入れましょう。残りの茶は機密性の高い容器に入れ冷暗所で保存しましょう。未開封であれば冷蔵庫や冷凍庫に入れると風味も変わりません。冷蔵庫での保存は、茶葉が食品の匂いを吸ってしまうので、未開封または機密性の高い容器で保存してください。

冷蔵庫や冷凍庫から出したお茶は、そのまま封を切ると一気に湿気てしまいます。必ず常温に戻ってから封を切るようにしてください。

古くなったお茶の利用

古くなつて風味が失われたお茶は、ほうじ茶にして飲めば無駄になりません。

フライパンにクッキングペーパーをひき、木しやもじなどで茶葉を攪拌しながら10〜15分ほど炒ります。きつね色になり香りが出てきたら、紙に茶葉を広げ、重ならないように広げて冷まして完成です。

フライパンの代わりにトースターを使うこともできます。アルミホイルに葉を薄く広げ、余熱をかけたトースターの一番手前において焦げないように20〜30秒加熱します。焦げないように気を付けて、もう一度おいしく頂きましょう。

中国茶「苦丁茶」ですっきり

苦丁(クレーデイン)という野生の薬草を茶に仕上げた健康茶です。

毒素を排出して体内の状態を正常に戻そうとする作用があり、疲労の回復、便秘の解消、二日酔いの軽減に効果的といわれています。

また新陳代謝を良くする作用があり、糖尿病、高血圧の改善にも効果的といわれます。

その名のとおり、強い苦味のあるお茶です。好みがありますが、飲み慣れる内に苦味の奥にある甘みを感じ凍とした苦味がむしろ爽やかに感じるようになります。

・苦丁茶(中国産)

15g800円
(約30〜40本)

〈飲み方〉

苦丁茶を1本をグラス又は茶碗にいれ、お湯(200cc)

を注ぎ、そのまま飲み下さい。お茶の成分が出なくなるまで、4〜5煎はお湯を足してお飲み下さい。

水で出すと苦味も少し和らぎ、さっぱりした苦丁茶が楽しめます。

・烏龍茶やプアル茶にブレンドしてもいいですよ。



抹茶豆乳くずもち

〈材料(4人分)〉

豆乳500cc、片栗粉50g、砂糖50g、抹茶適宜

〈作り方〉

砂糖と片栗粉、豆乳を鍋に入れ火にかけます。

片栗粉がダマにならないように、気をつけながら

適当な硬さになるまでかき混ぜます。

水で濡らしたまな板に広げ、冷めたら切つて器に盛り付け、篩った抹茶をかけて出来上がり。

簡単にできて、豆乳の味もしつかりしておいしいですよ。夏にぴったりの手作りおやつですね。

編集後記

いよいよ夏本番です。

お盆は毎年里帰りします。

今年は都合で時期はずらしますが、子供にはお墓参りの大切さなど、経験すること自然と身について欲しいなと思います。

実家は専業農家なので、野菜を一生懸命に育てている祖父母の姿や、野菜ができるまでの大変さや喜びを感じ、普段の生活とは少し違う経験もさせてあげたいなと思います。

