足あと広場

たていし園瓦版

VOL, 4
１１月１日号

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

この時期だけの「ほっ」な飲み物

この時期体を温める「生姜湯」、「くず湯」がおすすめです。

滋養強壮効果で知られる日本の薬味「生姜」。生姜は他にも食欲増進、車酔い防止効果、冷え性、のどにもやさしい効果があります。

さらに、くずは体を温めるため、発汗作用、環状動脈の血行を良くし、高血圧の予防をする効果もあります。

この時期だけの温まる商品はいかがですか？

○生姜湯　２０g×７本入・・３００円
○くず湯　３種類、各２５g×７本・・３３０円

・生姜くず湯
　ピリッとしまった生姜と黒糖の香り
・うめくず湯
　梅の甘酸っぱさと香りがグー
・抹茶くず湯
　抹茶の香りとひき茶の味

カテキンの効果

これまでにカテキンのダイエット効果やガン予防効果についてご紹介してきましたが、今回は動脈硬化や心臓病予防効果についてです。

カテキンには血中脂質を正常化する働きがあります。血中コレステロールや中性脂肪の増えすぎによる、動脈硬化、大動脈溜瘤虚血性疾患が多数を占める中、カテキン効果で血中脂質を正常に保つことにより、それらの病気を防ぐ効果があるそうです。

急須で入れるお茶は茶殻の処理が面倒だとか、確かにあるけれど、これだけの効果があるのであれば、手間暇かけても飲む価値は十分ありますよね。何より、ゆっくりお茶を入れて楽しむ時間は心のリフレッシュ効果も言うことなしです。

お茶の葉レシピ

お茶＋桜・菊で風邪予防

のどやせきの風邪には桜茶、熱の風邪には菊茶が効果的！

桜茶はおめでたいときに飲むお茶として知られていますが、桜の花びら（特に葉柄の部分）に薬効があります。桜の塩漬けを湯呑みに入れ、熱いお茶を注いで飲みます。（桜茶によっては軽く塩を落としたほうがよいでしょう）

菊には精神を落ち着かせ、体を温め、眠りに誘う作用があります。生の花びらの場合はさっと湯通しして、乾燥の場合は湯で戻して使います。

風邪の症状にあわせた花茶で風邪対策をしましょう。

知っ得！茶殻活用術

土鍋を洗うときに

これから土鍋が大活躍の時期ですよね。新しい土鍋のにおいを取ったり、土鍋についてしまった臭いをとるときは茶殻が効果的土鍋に茶殻を入れて煮立てると土臭さや食べ物のにおいが取れます。普通の鍋やフライパンなど、金属製の調理器具の場合は、茶殻を空炒りするとにおいが取れます。

冷蔵庫の衛生管理に

冷蔵庫内は臭いのこもる場所です。市販の消臭剤を使わなくても茶殻でＯＫ。カテキンは微生物を吸着する作用もあるので、消臭効果だけでなく、食品を衛生的に保存することもできます。

水気を絞った茶殻を通気性のある布や紙などに包み冷蔵庫に入れます。カテキンはカビに弱いので一週間に一度は取り替えましょう。古くなった茶葉でも代用できます。

素朴な疑問 Q＆A

Q 浸出した茶葉に新たに茶葉を追加するのってどうなんですか？

A 味が薄くなったからといって、急須に茶葉を加えるのはもったいないです。全部入れ替えたほうがはるかにおいしいです。また茶殻は時間がたつと細菌が繁殖します。一煎目を入れてから2時間以内には片付ける習慣をつけましょう。

履物博物館

福山市松永町に、１９７８年「下駄産業百年を記念して創設された日本で唯一の履物博物館です。収蔵資料のうち2、２２６点が国の重要有形民俗文化財の指定を受けています。上の写真は岡本太郎さんの作品「足あと広場」です。敷地内には日本最大級規模の郷土玩具資料館もあります。

お茶のことわざ

「茶柱が立つと縁起がよい」

茶柱は混じった茎が葉の中で立つのをいう。茶柱が立つのは滅多にないことなので、人に話さなければよいことがあるという縁起かつぎ。

お茶のクイズ

① 茶の樹を苗木で植付て、何年後から標準的な収穫量を得ることができるでしょう？
　１、一年目　２、四年目　３、七年目
　４、十年目

② 茶寿って何歳のこと？

答え・・①３、七年目　②茶という文字を分解すると、部首に当たる廿は旧漢数字で２０を意味します。さらに真ん中の人と十で８０、それに下にある人を合計すると１０８になります。ですから１０８歳です。