

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、
食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、
自ら考え、健全で豊かな食生活を
実践する力を身につける「食育」は、
食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、
日本の食文化について、
少しだけ考えてみませんか？

バックナンバーは
こちら↓



aim エムサービス株式会社
SERVICES



日本の食文化を見直そう

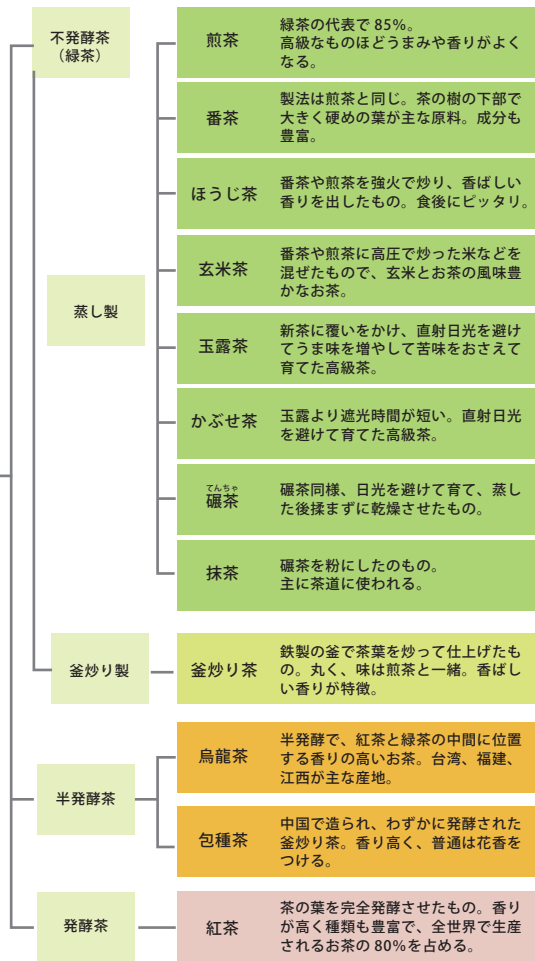


aim
SERVICES

今月は、「お茶」から日本の未来を支えます。

4月	19	日	食育の日! 良いきゅうりの日
	20	月	
	21	火	川根茶の日
	22	水	
	23	木	シジミの日 地ビールの日
	24	金	
	25	土	
	26	日	
	27	月	
	28	火	ドイツワインの日 缶ジュース発売記念日
	29	水	昭和の日 羊肉の日
	30	木	葉酸たまごの日
5月	1	金	こどもの日
	2	土	新茶の日
	3	日	憲法記念日 みどりの日
	4	月	ラムネの日 しらすの日 こどもの日
	5	火	わかめの日 端午そば メロンの日
	6	水	振替休日 コロッケの日
	7	木	粉の日
	8	金	ゴーヤーの日
	9	土	アイスクリームの日
	10	日	沖縄黒糖の日
	11	月	
	12	火	アセローラの日
	13	水	カクテルの日
	14	木	
	15	金	ヨーグルトの日
	16	土	
	17	日	
	18	月	
	19	火	食育の日!

茶



今月は、「お茶」から日本の未来を支えます。

○煎茶

■栄養情報 (湯のみ1杯分 150ml ※浸出液換算)

- ・エネルギー: 3kcal
- ・カリウム: 41mg
- ・カルシウム: 5mg
- ・ビタミンC: 9mg (トマト約1/3個分)
- ・葉酸: 24μg (ピーマン約3個分)

※ビタミンCなどの水溶性ビタミンは、茹でたりすると茹で汁に栄養素が溶け出してしまいます。お茶を沸かして飲むということは、茶葉から溶け出したビタミンを取り入れるということが出来るといえる。

○抹茶

■栄養情報 (1杯分 2g換算) 茶杓1杯半

- ・エネルギー: 6kcal
- ・カリウム: 54mg
- ・カルシウム: 8mg
- ・ビタミンK: 58μg
- ・葉酸: 24μg

※その他にもお茶は、独特の渋みや風味の元となるカテキンや、特有のうま味となるテアニンなどカテキンを含んでいます。

女子栄養大学出版部「5訂増補食品成分表2010」

■基本情報

- ・荒茶生産量: 1位 静岡県、2位 鹿児島県、3位 三重県、4位 宮崎県、他(荒茶は、茶葉を蒸熱、揉み操作、乾燥等の加工処理を行い製造し、再製仕上前のもの)
- ・収穫時期: 一番茶 3月10日～5月31日(1年で最初に摘まれるお茶=新茶)以降摘み取った順番によって二番茶、三番茶、冬春秋番茶と呼ばれます。

日本三大茶の一つに数えられる宇治茶。

宇治市で生産される高品質な茶葉は、日本茶の高級ブランドとして有名です。鎌倉時代より栽培が始まり、江戸時代に発明された「宇治茶製法」は現在の玉露や、煎茶の製法へと発展しました。長い歴史を持つ宇治茶の魅力を広めるため、チャチャ王国のおうじちゃまは日々外交に努めておられます。

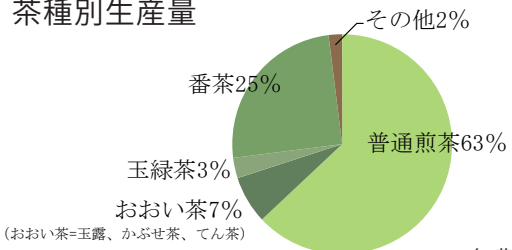


出身	京都府宇治市(チャチャ王国)
好きな食べ物	抹茶アイス・抹茶(非常にしぶい子供である)
得意技	お茶さきが出来る。(おそろべし)
プロフィール	チャチャ王国88代目王子。頭には茶葉をイメージした冠をのせ、マントには、大きく茶の文字が刺繍されている。いつも抹茶の味がする、おちゃぶり?もとい、「おしやぶり」をくわえ、宇治茶の魅力を世に広める為、日々、外交に努めている。



© 宇治商工会議所

茶種別生産量



H26年農林水産統計データ

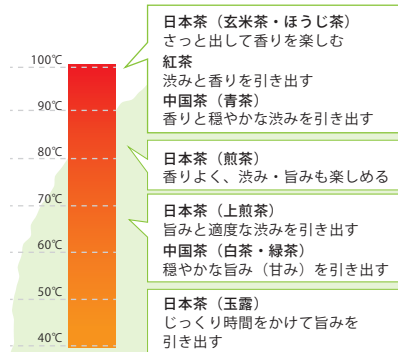
いっぴんしんど 梅干しと鶏ささみの緑茶うどん・そば



- 【材料 4人分】
 ・うどん(もしくはそば)・・・4人分
 < 具 >
 ・梅干し・・・4個
 ・鶏ささみ・・・80g
 ・小松菜・・・2茎
 ・長ねぎ・・・適量
 ・みょうが・・・適量
 ・いりこま・・・適量
 ・抹茶・・・お好みで
 < 麺つゆ >
 ・緑茶・・・400ml ・白だし・・・100ml
 (ペットボトルの緑茶でも可) ・水・・・800ml

【作り方】

- ①梅干しは、種を取る。鶏ささみは、沸騰したお湯で茹で、ほぐす。小松菜は、沸騰したお湯で茹で、4cm幅に切る。
- ②長ねぎは、薄く斜めに切る。みょうがは、千切りにする。長ねぎとみょうがを混ぜ合わせ、水にさらす。*さらしすぎに注意
- ③鍋に、<麺つゆ>を入れ、火にかけ、一煮立ちさせ、味を調える。
- ④うどん(もしくはそば)を茹でる。
- ⑤器に、③のつゆと④を盛り付け、<具>をトッピングし、できあがり。抹茶を仕上げにふりかけると、よりお茶の風味が感じられます。



お湯の温度により浸出するお茶の香味成分が異なるため、おいしさを引き出すには、お湯の温度がポイントです。

おいしいお茶の煎れ方

上級煎茶は、旨み成分を豊富に含んでいるため、低温で旨みを引き出すように淹れます。

上級煎茶に比べ旨みが少ない普通煎茶は、やや高温のお湯で渋みや香りを引き出します。

煎茶のおいしい入れ方(2人分)

- ①急須に茶葉を入れる。(ティースプーン約2杯)
- ②お湯を一度湯のみに移し湯冷ましする。(お湯の温度は80度)
※普通煎茶の場合はポットのお湯を直接急須へ
- ③湯冷まししたお湯を急須へ注ぐ。(抽出時間30秒)
- ④少しずつ均等に各湯呑みにまわし注ぎ、最後の1滴まで注ぎきる。