



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)

○抹茶

- 栄養情報(1杯分 2g換算) 茶約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

※ビタミンCなどの水溶性ビタミンは、茹で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、茶葉から溶け出たビタミンを取り入れるということが出来るといえる。

※その他にもお茶には、独特の渋みや風味の元となる抗酸化作用を含んだカテキンや特有のうま味となるテアニンが含まれています。

女子栄養大学出版部「7訂食品成分表 2015」

■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、再製仕上りのもの)

・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。



抹茶飯の山菜いなり寿司

【材料 4人分(1人2個)】

- ご飯……………2合
- 抹茶パウダー……………1g
- 白胡麻……………お好みで
- 寿司酢……………80cc
- 桜でんぶ……………少々
- 油揚げ……………4枚
- 山菜水煮……………100g
- < 煮汁 1 >
- だし汁……………150cc
- 砂糖……………大さじ3
- 醤油……………大さじ2



- < 煮汁 2 >
- そばつゆ……………小さじ2
- 水……………450cc

- 油揚げは、1/2に切っておく。鍋に、<煮汁1>、油揚げを入れ、煮る。
- よく味が染みたら、粗熱をとり、煮汁は軽く絞っておく。
- 鍋に、<煮汁2>、山菜を入れ、煮る。
- よく味が染みたら、煮汁をきり、粗熱をとっておく。
- 米はよく水洗いし、抹茶パウダーを入れ、炊く。(※ご飯を炊くときに、油を少し入れると抹茶がだまになりにくくなります。)
- ご飯が炊けたら、たらいにうつし(なければボウル)、寿司酢を入れ、冷ましながら切るように混ぜる。
- ④の山菜、白胡麻を混ぜ合わせ、②の油揚げの口を破れないように開き、寿司飯を油揚げの中に詰める。
- 油揚げの口は閉じずに、上向きに皿に盛りつけ、桜でんぶをトッピングし、できあがり♪

【破けずに開くポイント】
油揚げの表面を箸などの丸い棒状のもので転がすと破れずに油揚げの口が開けます★



家事のお手本



おいしいお茶のためにたいせつなこと

良いお茶の状態 × 上手な淹れ方 × 急須選び

お茶を買ってきたら・・・

- ①まず、使うだけ茶缶にうつしておく。(10日分くらい)
- ②残ったお茶は、テープなどで袋を密閉し、さらにポリ袋に入れて2重に密閉し、冷蔵庫で保管。
- ③冷蔵庫から取り出すときは、お茶が常温になるまで袋を開けないように注意！外気温との差で、茶葉が湿気を吸いやすいので常温になるまで待ちましょう。



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) 湯呑も温まります。



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。

最後の一滴がおいしいポイント！

急須のいろいろ

急須でお茶を淹れる・・・昭和！？のドラマなどでは、よく見るシーン。しかし最近では、ペットボトル飲料などの普及で、急須がない家庭もオフィスも増えているようです。ペットボトルは、確かに手軽で美味しいのですが、急須でお茶を淹れると、茶葉が持つ味や香りを存分に引き出すことができます。

茶葉を生産する農家は急須で淹れるということを前提に生産しているそうです。収穫した後に茶葉を揉んで、乾燥、選別などの一連の細かな工程を経て、普段見慣れた茶葉の形状になるのです。急須で淹れたお茶は香りも豊かで特別です。丁寧に自分や人のために淹れる・・・そんな作法も含めて美味しく感じる要素かもしれません。。。

急須によっても、美味しさは変わります。好みに合った急須をさがしてみは！？



横手 (よこて)

日本独自のスタイル。蓋を押さえ中身を注ぎきる際に、片手で使いやすく、日常用に使いやすい。



後ろ手 (うしろで)

注ぎ口の反対に取っ手がついている。中国茶や、紅茶のティーポットによく見られる。



上手 (うわで)

急須の真上を取っ手がついている、いわゆる土瓶。ほうじ茶、番茶に適している。



宝瓶 (ほうびん)

取っ手のない急須の総称。玉露や上級煎茶など低温で淹れるお茶向き。

古くなったお茶、おうちに眠っていませんか？

もう一度おいしく飲む方法を試してみましょう。アルミホイルを敷いたフライパンで茶葉を炒ってみて♪茶色くなるまで炒ると香り高い「ほうじ茶」のできあがり。

電子レンジで温めても、香りのよい自家製ほうじ茶ができます。



5

April

皐月・さつき
早苗を植える時期「早苗月（さなえつき）」を略したもの。
耕作を意味する古語の「サ」が元になっているという説もあ
ります。

5月は、「お茶」から

日本の未来を支えます。



5



日本の食文化を見直そう

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1 八十八夜
2 仙娥	3 大安 憲法記念日	4 赤口 みどりの日	5 先勝 こどもの日 立夏	6 友引	7 仙娥	8 大安 母の日
9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先勝	13 仙娥	14 大安	15 赤口
16 先勝	17 友引	18 先勝	19 仙娥 食育の日!	20 大安	21 赤口	22 先勝
23 友引	24 先勝	25 仙娥	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引
30 先勝	31 仙娥	1	2	3	4	5

・八十八夜（はちじゅうはちや）・・・立春から数えて八十八日目。
春から夏に移る節目の日で、この日から夏の準備を始めます。「夏も近づく八十八夜～」という歌もあるように、暖かくなってきます。最近では品種改良などが進み、昔ほど種まきに気を遣うこともなくなったようですが、かつては八十八夜は種まきの大事な目安となっていたようです。および小満までの期間。

・立夏（りっか）【二十四節季】・・・太陽黄径45度。穀雨から数えて15日目頃。八十八夜の3、4日後。春分と夏至のちょうど中間にあたります。暦の上での夏の始まり。この日から立秋の前日までが夏季になります。



暮らし ・潮干狩り ・母の日の贈り物選び ・夏物衣類の準備



「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、

少しかけてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事」を提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。