



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

お茶を買ってきたら・・・

- ①まず、使うだけ茶缶にうつしておきましょう。(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、冷蔵庫で保管しましょう。
- 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！



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、茶葉から溶け出したビタミンを取り入れるということが出来るといえます。

※その他にもお茶には、独特の渋みや風味の基となる抗酸化作用がある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。

■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。

お茶に合う食べ物

(合うには理由があるんです)

抹茶×和菓子

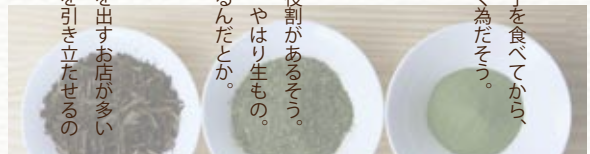
茶道では、菓子は、抹茶の引立て役。甘い菓子を食べてから、抹茶を飲むのは、より抹茶をおいしくいただく為だそう。お茶は脇役ではなく主役なんですね。

緑茶×寿司

魚の匂いや脂の味を口の中に残さないように、熱いお茶で口の中を洗い流すという口直しの役割があるそう。また、今では安全に食べられるお寿司ですが、やはり生もの。お茶の殺菌効果で食中毒の予防にもなっているんだとか。

ほうじ茶×和食

料理の味を邪魔しないお茶として、ほうじ茶を出すお店が多いそうです。ほうじ茶に限らず、和食の繊細さを引き立たせるのに、日本茶はよく合います。



茶渋の落とし方

湯呑みやマグカップについてしまった茶渋をスポンジでゴシゴシこすったことがある人も多いはず！
手にも、優しく漂白剤を使わなくても、簡単に茶渋を落とせる方法をご紹介します

どこの家庭にもある塩！

湯呑みやマグカップについてしまった茶渋をスポンジでゴシゴシこすったことがある人も多いはず！

塩のざらざらで、器の表面が研磨され、茶渋が落ちます。

繊細なデザインがあるような器は、削れてしまってもいいので注意してください。

掃除に大活躍の重曹

塩と同様に重曹をつけてこするだけです。もしくは、お湯に溶かして、湯呑みを浸け置きしても十分きれいになります。

干しえびと枝豆の緑茶 de 炊き込みご飯

- 【材料 4人分】
- 米・・・3合
 - 干しえび・・・5g
 - 枝豆・・・100g (冷凍のむき枝豆や空豆でもOK)
 - 油揚げ・・・1枚
 - 大葉・・・4枚

- <調味料>
- 水・・・3合分
 - 白だし・・・大さじ3
 - 緑茶の茶葉・・・5g

【作り方】

- ①米をとぐ。枝豆は、塩茹でし、さをむく。油揚げは、5mm幅の短冊に切る。大葉は、千切りにする。
 - ②炊飯器に、といだ米、油揚げ、<調味料>を入れ、炊く。
 - ③炊き上がったら、干しえび、枝豆を入れ、混ぜ合わせる。
 - ④茶碗に、③のご飯を盛り付け、大葉をトッピングしてできあがり。
- ※干しえびは、乾煎りすると香ばしくなります。



5月

「お茶」から
日本の未来を支えます。

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

・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。八十八夜に摘まれた新茶（※）は、昔から栄養価が高いとされ、古くから不老長寿の縁起物として珍重されていました。

（※）その年の最初に新芽を摘んで作ったお茶のこと。「一番茶」とも呼びます。

- ・憲法記念日・・・日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日。
- ・みどりの日・・・自然に親しむと共にその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ日。
- ・こどもの日（端午の節句）・・・現代では「こどもの日」として、子どもの幸福をはかり、祝われる5月5日。この日は元は、五節句の端午の節句。端午の端は「はじめ」という意味で、「端午（たんご）」は5月最初の午（うま）の日のことでした。
- ・母の日・・・5月の第2日曜日にアメリカのアンナという女性が亡き母を思い教会でカーネーションを配ったところから、お母さんに感謝を伝える日として世界的に広まったとされています。



青海波（せいがいば） × 菜種油色

平安な暮らしへの願いが込められた、無限に広がる波模様＝青海波と、和の伝統色の菜種油色を組み合わせた柄

旬の野菜

- ・新玉葱
- ・新ごぼう
- ・ニラ
- ・えんどう豆
- ・空豆

旬の魚

- ・蛤（はまぐり）
- ・鯖（さわら）
- ・鰯（かつお）
- ・真鯛（まだい）
- ・いさき
- ・鱒（ます）

暮らし

- ・新茶
- ・一番茶
- ・田植え
- ・潮干狩り
- ・母の日の贈り物選び
- ・夏物衣類の準備
- ・ゴールデンウィーク
- ・鯉のぼり / 五月人形 / 柏餅
- ・青梅



JAPANESE
FOOD
CULTURE

日本の食文化を見直そう



「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。

aim エームサービス株式会社
SERVICES

「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、少しでも考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。