



家事のキホン

お手製ほうじ茶の作り方

頂き物の緑茶が引き出しに入ったままで古くなっていく！

なんてことはありませんか？

飲めないことはないけれど風味が飛んでいておいしくない・・・

そんなお茶を、一手間かけて復活させましょう！

ほうじ茶

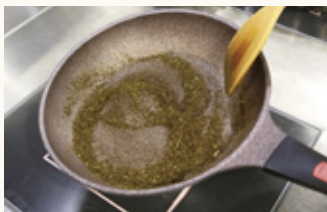
【用意するもの】

- ・古くなった茶葉
- ・フライパン
- ・濡れふきん



【作り方】

- ① フライパンを熱し、強火で30秒ほど温めたら、火をとめ、濡れふきんの上で2秒ほど冷まします。
- ② 再び火にかけ、茶葉を入れ、蓋をして、そのまま2分30秒待ちます。
- ③ 蓋をとり、焦げないように1分ほど煎り、煙がたってきたら火を止め、予熱で1分ほど煎ったらできあがり。



フライパンで煎るだけなので簡単！
いい香りがしました♪



左が緑茶で右が緑茶を煎ったほうじ茶です。見た目もこんなに違います！

これからの季節におすすめ！

水出し緑茶、氷出し緑茶の作り方

水出し緑茶とは、お湯ではなく、水で抽出するお茶のこと。

苦味成分の「カテキン」は、低温で入れることで出づらくなります。

水や水でじっくりお茶を抽出することで、お湯で入れるよりも

まろやかで甘みのある緑茶を楽しむことができます。

水出し緑茶

【用意するもの】

- ・ポット又は急須 (1L)
- ・水・・・1 L
- ・茶葉・・・大さじ1
- ・ティーバッグ・・・1 枚

※100円均一で手に入ります。

【作り方】

- ① ティーバッグに茶葉を入れ、容器に入れて水1Lを注ぎます。
- ② 冷蔵庫に入れ、半日ほどでできあがり。



氷出し緑茶

【用意するもの】

- ・ポット又は急須(500~700ml)
- ・氷・・・適量
- ・茶葉・・・小さじ2

【作り方】

- ① 容器に茶葉を入れ、容器がいっぱいになるくらい氷を入れます。
- ② 常温又は冷蔵庫で、氷が溶けるまで置いておきます。
- ③ 氷が溶けたら容器を軽く振り、できあがり。



今月は、「お茶」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

【煎茶】

(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】

(抹茶茶碗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

■基本情報

- ・分類：ツバキ科
- ・主産地：静岡県、鹿児島県、三重県、宮崎県
- ・収穫時期：一番茶 4月下旬から5月中旬ころ



一年で最初に摘まれるお茶のことを新茶と呼びます。

以降摘み取った順番によって二番茶、三番茶、秋冬番茶と呼ばれます。

お茶にまつわる有名な言葉

日本にはお茶にまつわる言葉が数多くあります。その中でも有名な言葉三つをご紹介します。

お茶の子さいさい

「お茶の子」とはお茶に添えて出される茶菓子のことで、お茶の子が腹にたまらず容易に食べられることから、簡単にできることの喩え。

へそで茶を沸かす

「へそが茶を沸かす」が正式な表記。「へそを茶化す」から転じたという説が有力。おかしくてたまらない、ばかばかしくてしかたがないという意味。

お茶を濁す

いいかげんなその場しのぎで、誤魔化したたり取り繕うこと。茶道の作法を知らない人が程よく茶を濁らせて抹茶に見えるように取り繕ったことから。

宮崎県の美味しい！お茶情報

宮崎県は、静岡、鹿児島、三重に続き全国4位の荒茶生産量を誇りその約8割は県外で消費されています。



特に、日本の緑茶生産量の1%以下と希少性の高い「釜炒り茶」では約6割を宮崎県産が占め、伝統的な製茶技術を継承しています。



認証基準に合格したものは、ブランド「みやざき釜炒り茶」釜王」として売出し中。

*釜炒り茶＝茶葉を鉄製の釜で炒りながら勾玉状に仕上げたお茶。蒸し製のお茶とは違って透明感の有る黄金色の水色、釜炒り茶ならではの香ばしい香り、すっきりとした味わいが特長。



エームサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。

5月

「お茶」から
日本の未来を支えます。

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

- ・八十八夜（はちじゅうはちや）・・・立春から数えて八十八日目(今年は5月2日)。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。
- ・憲法記念日・・・5月3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・・・5月4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）・・・5月5日。こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日。この日は元は、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。1905年、アメリカのアンナという少女が生前、母が好きだったカーネーションを教会に飾ったことがはじまり。やがて母に感謝する日としてアメリカ全土、そして日本に広まりました。



籠目（かごめ） × 藤色（ふじいろ）

籠目模様は編んだ竹籠の網目から生じた文様で、魔除けの印としても使われてきました。5月に見頃を迎える藤の花の色との組み合わせです。



旬の野菜

- ・えんどう豆
- ・新玉葱
- ・ニラ
- ・新ごぼう
- ・空豆



旬の魚

- ・鯖（さわら）
- ・鯉（かつお）
- ・蛤（はまぐり）
- ・鰯（あじ）
- ・真鯛（まだい）
- ・伊佐木（いさぎ）
- ・鱒（ます）



暮らし

- ・潮干狩り
- ・ゴールデンウィーク
- ・母の日
- ・鯉のぼり、五月人形
- ・田植え
- ・一番茶

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。

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エ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。

「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？