

今回のテーマ

新茶の季節です。おススメの飲み方。



今の時期はちょうど新茶が出回る季節です。新茶の茶摘みが始まる時期を八十八夜と言います。八十八夜とは立春(2月4日)から数えて八十八日目のこと、今年だと5月1日にあたります。茶摘み(歌)にも「♪夏も近づく八十八夜…」とありますね。この日に摘んだ茶葉は上等なものとされています。

緑茶の統計を調べてみました。お茶の消費量ランクインでは1位静岡県。2位三重県。3位鹿児島県です。私の知識不足なだけですが、3位が鹿児島というのはお茶のイメージが無く意外な感じがします。4位以下は滋賀県、奈良県、京都府と続きます。奈良、京都あたりはよくお茶を飲みそうなイメージがありますね。ついでに青森県のお茶の消費量ランクインも調べました。45位と下から数えたほうが早いようです。

お茶の消費量1位の静岡県は全国でもトップクラスの長寿県で、お茶の消費量と関係があるといわれています。短命県全国1位の青森県のお茶の消費量が少ないことを考えると多少は健康に関係あるのかな?と思います。少し話が脱線しますが、青森県で消費量が全国1位の食品はカップラーメンと炭酸飲料です。

Food & Cook 食材と調理



今年はスーパーの野菜が高いと思いませんか?特に野菜の発育不良の話も聞かないので、自肃生活が続くことにより自宅での野菜需要が高まった結果、野菜が高騰しているのかな?と思っています。

今回はそんな中でも安くて、安定供給されて、調理の手間が少ない庶民の味方「もやし」についてです。

もやしは大豆や緑豆、ブラックマッペという豆を発芽させたものです。育てるのに土壌は必要なく、水だけで育つため工場でつくられています。工場で大量生産できるのでコストが安いでしょう。

もやしの栄養としてはビタミンB1とビタミンB2やカリウム、鉄、食物繊維を含みますが、とりたてて他の野菜より多いわけではありません。タンパク質は野菜の割には多めです(もとが豆だけに)。そしてアスパラギン酸というアミノ酸が豊富です。アスパラギン酸は疲労の原因物質である乳酸の分解を促進するので疲労回復の効果があるといわれています。

料理は短時間でパッと出来るものを紹介します。「もやしの白だし和え」です。材料はもやし1袋に対して白だし(無ければめんつゆでも可)大さじ2、ゴマ油小さじ1、好みで一味唐辛子を少々。作り方は沸騰したお湯にもやしを30秒だけ茹でてザルに上げます。粗熱が取れたらすべての調味料を入れて和えるだけです。時間がないときの1品にどうぞ。

カップラーメンと炭酸飲料を控えるだけでも短命県全国1位を脱出できそうな気がします。

お茶に含まれる成分としてはカテキンやテアニンが有名です。カテキンは苦みや渋みの成分で、抗酸化・抗肥満・抗菌・免疫増強作用があることが多くの研究で明らかになっています。テアニンはうまみの成分で、リラックス効果や記憶・学習能によい作用があります。

さらにカテキンには数種類あり、高い温度で抽出すると抗酸化作用のあるエピガロカテキンガレートが出やすく、低い温度で抽出すると免疫増強作用のあるエピガロカテキンが出やすくなります。低温度で抽出するとテアニンも出やすく、美味しいお茶になるので低温抽出を覚えておいてもよいかと思います。

作り方は簡単。茶葉をお茶パックに入れて、広口のボトルに入れます。あとは氷を入れて冷蔵庫に一晩おくだけです。朝には氷が溶けて冷たくて美味しいお茶ができています。茶葉は深蒸し茶がおすすめですが安いもので十分です。これから暑い季節になるので、冷たいお茶を試してみてはいかがでしょうか。

そこはかとなく書きつくれば ～栄養以外のはなし～

新型コロナウイルスで緊急事態宣言が発令されるすこし前に、碇ヶ関のとある温泉に行ったのですが、受付のおばちゃんから「ここの温泉も今年いっぱい廃業する予定なのよ。」と聞かされました。よい泉質だったのに、ここもか…と残念な気持ちになりました。私は10年とちょっと北海道にいたのですが、北海道でもよい温泉が廃業になっていくのを目にしました。跡継ぎがいないとか、来客数の割には経費がかかって維持できないなどさまざまな理由がありますが、温泉はその土地の宝だと思うのです。

都市部にも人工的に作られた温泉がありますが、湧出量が少ないために循環させたり、塩素殺菌をしている所も一部あります。私の個人的な意見ですが、このような温泉はお湯が死んでいると思うのです。

温泉はその土地土地の特徴があり、泉質もさまざまです。いろいろな種類の泉質を楽しむのもいいし、自分のお気に入りの泉質を見つけて通うのもよいと思います。さらに温泉には健康増進の効果もあり、ヨーロッパでは温泉療法が保険適応になっている国も多数あります。ちょっと疲れたときやリフレッシュしたいときに、普段は行かないような温泉に足をのばしてみてはどうでしょうか。



北海道濁川温泉新栄館