

今回のテーマ

新茶の季節です。おすすめの飲み方。



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で、今年だと5月1日にあたります。茶摘み歌にも「♪夏も近づくと八十八夜…」とありますね。この日に摘んだ茶葉は上等なものとして扱われています。

緑茶の統計を調べてみました。お茶の消費量ランキングでは1位静岡県。2位三重県。3位鹿児島県です。私が知識不足なのですが、3位が鹿児島というのはあまり、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。ついでに青森県のお茶の消費量ランキングも調べました。45位と下から数えたほうが早いです。

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。

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・学習能により作用があります。

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。低温度ではテアニンも出やすく、うまみの強いお茶になります。低温抽出を覚えておくとお茶の楽しみ方が広がります。

水出し茶の作り方は簡単。茶葉をお茶パックに入れて、広口のボトルに入れます。次に氷を入れるだけ入れて、水をボトルの8割程度まで注いで冷蔵庫に一晚おくだけです。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。水出しに使う茶葉は深蒸し茶がおすすめです。安いのでも十分です。これからの暑い季節、冷たいお茶を試してみたいかでしょうか。

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ため、自粛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。と推測しています。

今回はそんな中でも安く、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作られています。工場で大量生産できるのでコストが安いのでしょう。

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ただけです。時間がなくての1品にどうぞ。

そこはかたなく書きつければ
~栄養以外のはなし~

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が発令されるちょっと前に、碓ヶ関のとある温泉にきました。受付のおばちゃんから「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年ちょっと北海道に暮らしていたのですが、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。跡継ぎがない。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、湧出量が少ないうえに循環させたり、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考えます。

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温泉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伸ばしてみたいかでしょうか。



北海道濁川温泉新栄館