

# ●○○●● 季節を楽しむまめ知識 ●○○●● 「5月」



お茶を楽しむ



かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

# 新茶の季節の到来

さわやかな香りと旨み、甘みが特徴の「新茶」。「新茶」とは、その年の最初に生育した新芽を摘み採ってつくったお茶のことで、一番茶ともいいます。



## …八十八夜(はちじゅうはちや)…

夏も近づく八十八夜♪2012年は5月1日が八十八夜です。八十八夜は立春から88日目にあたる日のこと。この頃から霜もなく安定した気候となるので、一般に、本格的な農作業を始める目安の日とされています。茶摘みも始まり、新茶の芳香が食卓をにぎわしてくれます。この日に摘んだお茶を飲むと、1年間無病息災で過ごせると言い伝えられています。

## …お茶の分類…

もともとは同じお茶の木から摘まれた葉です。栽培方法や茶摘みの時期、製造工程などの違いによって、様々な種類のお茶になります。一般的には、発酵度によって分類されます。



**不発酵茶**  
…緑茶



**強発酵茶**…紅茶  
茶葉を完全発酵させたもの。濃い赤みがかかったオレンジ色で、香り高い。



**半発酵茶**…ウーロン茶など  
半発酵で紅茶と緑茶の中間に位置する香り高いお茶。台湾、福建省、広東省が主な産地。

… 1 …

## 緑茶の成分

カテキンやテアニン、ビタミンなどがたくさん含まれています。

新茶は、二番茶・三番茶に比べてカテキンが少なく、テアニンが多い傾向にあります。

### 「カテキン」…渋み成分

カテキンは、ポリフェノールの一種で、昔からタンニンと呼ばれてきた緑茶の渋みの主成分です。抗酸化作用など様々な健康効果があるとされています。

### 「テアニン」…旨み成分

お茶を飲むと、独特の旨みや甘みを感じ、同時にリラックスした気分にもさせてくれます。これは、アミノ酸の一種であるテアニンが大きく影響しています。テアニンは旨み成分のひとつであるグルタミン酸に近い構造をしており、上品な旨みと甘みが特徴です。

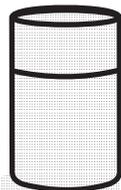
## 茶葉の保存方法

～こまめに購入し、2週間から1ヶ月ほどで  
使い切るのが、おいしく飲むポイントです～

密封でき、光を通さない袋や容器に入れ、  
湿気の少ない冷暗所で保存しましょう。

においの強いものの近くに置かないように  
しましょう。

未開封のものは冷凍庫や冷蔵庫で保存できます。  
常温に戻してから使用してください。



…2…

## 新茶のおいしいいれ方

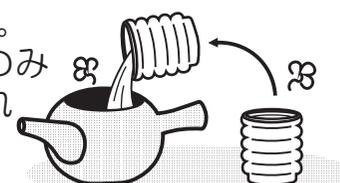
お湯の温度や抽出時間などによって、新茶のもつ  
おいしさを好みに合わせて楽しむことができます。

### 新茶のおいしいいれ方(1人分)

①茶葉は、1人あたりティースプーン2杯くらいを  
目安に。若干多めにいれた方が、味わいが深く  
なります。



②緑茶をいれる湯は約80度が適温です。  
沸騰した湯を一度湯のみにあけ、湯のみ  
をじっくり温めてからきゅうすにいれ  
ると、約80度になります。



③約40秒後、きゅうすを軽く2～3回まわして、  
茶葉が開き、味がしっかりと出たところで、  
最後の1滴までいれます。



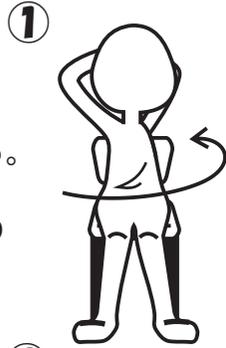
カテキン・カフェインは80度以上で、テアニンは50度程度  
で抽出されます。香りの成分は高温になるほど揮発します。  
◇さわやかな香りとはほどよい渋みを楽しみたい場合  
→やや熱めの湯でさっと抽出  
◇旨みの多い味わいを出したい場合  
→70度くらいの湯でじっくりと抽出

…3…

## 今月のストレッチ

### 体をゆるめて「リラックスストレッチ」

①イスに腰掛け、両手を後頭部に添える。  
ひじを胸と水平になるように開き、ゆっくりと左右にねじり、心地良い方にぎりぎりまでねじって止め、そのまま5～10秒呼吸をする。



②吐く息と同時にふわっと脱力し、背中を丸めて両腕と首をダランと垂らす。  
この姿勢で5～10秒呼吸をする。  
※①から②の順で3回繰り返す。



③今度は逆に、ねじりにくかった方にゆっくりと回す。この状態で5～10秒呼吸し、最後に吐く息と同時に脱力。  
そのまま5～10秒呼吸をする。  
※こちらは1回のみでOK。

## 今月のツボ紹介

### 緊張をほぐし、リラックス「労宮(ろうきゅう)」



労宮

手のひらのほぼ真ん中、手を開いて薬指を曲げて、その先端がつく所にあります。  
5秒くらい「じっくりと押し、ゆっくりと離す」動作を5回くらい繰り返して下さい。

- ・やりすぎると、筋肉組織を傷めてしまう恐れがあります。
- ・食後すぐのツボ押しは控えましょう。

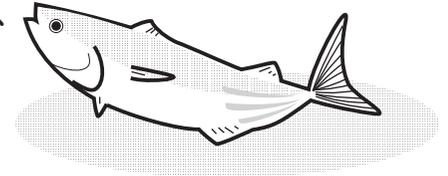
... 4 ...

## ～旬の食材で季節を感じる～

「目に青葉山ほととぎす初がつお」の旬にあるように、目に耳に舌に新鮮な初夏が生きる喜びを与えてくれる季節です。

### 初がつお

脂の乗った秋の戻りがつおよりも、さっぱりとした味わいです。



#### ...栄養...

たんぱく質が多く、血合い肉にはビタミンA、B1、B2、B12、鉄分のほか、EPA、DHAが多く含まれています。

#### ...選び方・保存方法...

サクや切り身で買う場合は、肉にしまりがあり、鮮やかな赤色のものを選びましょう。  
変色を避けるため、ラップまたはかたくしぼった濡れ布巾に包んで、冷蔵庫で保存します。  
冷凍にしても家庭用冷蔵庫では酸化が進んでしまうので、なるべく買って来たその日に食べましょう。

#### ...調理のヒント...

新鮮なものはたたきに。たまねぎや大葉などの生野菜と一緒に食べるのがおすすめです。買って来たその日に食べきれなかった時は、角煮などにするとよいでしょう。

... 5 ...

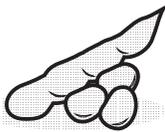
# そら豆

## …栄養…

炭水化物とたんぱく質が主成分。ビタミンB1、B2、C、カルシウムなどビタミンやミネラルも多く含まれています。

## …選び方・保存方法…

さやをはずしてあるものよりも、さやつきの方が新鮮です。さやは柄が緑色でみずみずしく、しわのないものを選びましょう。乾燥に弱いので、ビニール袋に入れ、風に当たらないよう、冷蔵庫で保存しましょう。ゆでたものは冷凍保存ができます。



## …調理のヒント…

食感がおいしさのポイントになるので、ゆで過ぎ、焼き過ぎは禁物。ゆでるときには、塩を少し入れた湯で3~4分間強火でふたを開けたままゆでます。

# 新たまねぎ

通年出回っているたまねぎよりも、水分が多く、辛味が少ないのが特徴です



## …栄養…

ビタミンB1、B2、C、カルシウムのほか、消化を助け、ビタミンB1の吸収を良くする硫化アリルを含んでいます。

## …選び方・保存方法…

表面にツヤがあり、ずっしり重いものを選びましょう。水分が多く痛みやすいため、新聞紙に包むかビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。1週間ほど保存できます。

## …調理のヒント…

辛味が少ないので、生で食べるのがおすすめです。また、煮物、炒め物、揚げ物などにも。

…6…

# 旬の食材レシピ

## そら豆のホワイトシチュー

そら豆を加えた、初夏のホワイトシチューです。そら豆のホクホク感をお楽しみください。

### 《材料(2人分)》

そら豆……………100g(さやを取り除いたもの)

じゃがいも…大1個

にんじん ……1/2本

新たまねぎ…1/2個

ベーコン ……3枚

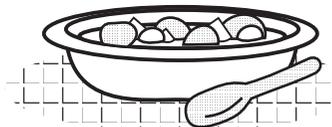
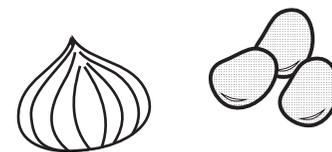
水……………4カップ

ホワイトシチューのルー(固形)…100g

牛乳 ……1カップ

サラダ油…大さじ1/2

塩、こしょう…少々



### 《作り方》

- ① そら豆は熱湯に入れてかためにゆで、皮をむきます。
- ② じゃがいもは皮をむき、4等分に切ります。
- ③ にんじんは皮をむき、1cm幅の輪切りにします。
- ④ 新たまねぎはくし形に切ります。
- ⑤ ベーコンは1枚を4等分に切ります。
- ⑥ 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、油が出たら②、③、④を加えてよく炒め、水を加えて煮ます。
- ⑦ じゃがいもがやわらかくなったら、いったん火を止め、ホワイトシチューのルーを入れ溶かします。
- ⑧ 火をつけて弱火にし、牛乳とそら豆を入れ、塩、こしょうで味を調え、さっと火を通します。

…7…