



今月のテーマ

新茶の美味しい飲み方



新茶のシーズンは
八十八夜と呼ばれ、
現代の暦で5月1日
～2日を指します。

お湯の量は
150～200ml
(1人あたり)

①急須に茶葉を入れます。

1人あたりティースプーン2杯くらい(約2g)が目安。

※茶葉の量を **少し多め** にするのがポイント!

②お湯を一度湯のみに移し、湯冷ました湯を注ぎます。

70℃程度のぬるめのお湯でじっくり抽出することで、旨み成分のテアニンが抽出されます。

③約40秒抽出した後、急須を軽く2～3回まわします。

これにより茶葉が開き、味がしっかりと出ます。

④少しずつ均等に注ぎ分け、最後の1滴までしぼりきります。



～ほどよい渋みを楽しみたい場合には～

やや熱めの湯(90℃ぐらい)の高温でさっと抽出すると、タンニンの溶出が促進され、心地良い渋味と清涼感のあるお茶になります。

ジメジメと蒸し暑い 

そんなときには水出しで冷たいお茶を楽しみましょう。

グラスに入れると涼しい気分UP♪

ー作り方ー

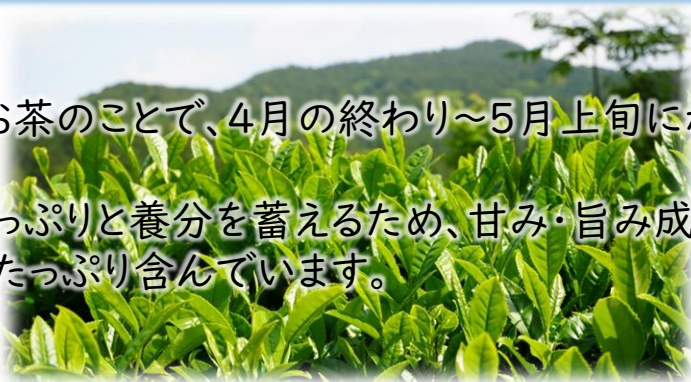
水1Lに対して15gほどの茶葉をティーパックに入れて冷蔵庫で一晩おくだけ。
最低でも3時間程度、しっかりと抽出してください。



新茶(一番茶)とは・・・

その年で一番初めに収穫されたお茶のことで、4月の終わり～5月上旬にかけて生産されるお茶です。

茶の樹は冬の間、休眠しながらたっぷりと養分を蓄えるため、甘み・旨み成分であるテアニン(アミノ酸の一種)をたっぷり含んでいます。



■緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3) TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■2階緑風会健康ステーション

TEL (082) 256-7172 FAX (082) 256-7176



新茶と一緒に くるみとデーツのパウンドケーキ

材料

無塩バター	100 g
薄力粉	100 g
グラニュー糖	80 g
全卵	2個
塩	1 g
ベーキングパウダー	2 g
くるみ	30 g
デーツ	30 g

デーツ（なつめやしの実）
は食物繊維・マグネシウム・
カリウムが豊富な
ドライフルーツです。



- ① それぞれ計量し、薄力粉とベーキングパウダーはふるっておく。
バターと卵は室温に戻しておく。
- ② くるみとデーツを軽く刻む。
- ③ オーブンを170℃で予熱しておく。



作り方

- ① ボールにバターを入れ、ホイッパーでクリーム状になるまで混ぜ、
グラニュー糖を2回に分けて入れ、塩を入れて白っぽくなるまで混ぜる。
- ② ①によくほぐした卵を少しずつ入れてよく混ぜる。
※一度に入れてしまうと分離してしまいます。
- ③ ②にふるった粉を入れて、切るように混ぜる。練らない！
（混ぜすぎるとグルテンが発生して膨らまないので注意）
- ④ くるみ・デーツを入れて軽くさっと混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れて、持ち上げてトントンと2～3回落として
空気を抜く。（真ん中の厚みを少なくすると焼き
むらがなくなります。）
- ⑥ 170℃で10分位焼いたところでとりだし、ナイフで中心に
切り込みを入れる。（真ん中がきれいに膨らむため）
- ⑦ さらに35～40分位焼き、竹串をさして生地がついて
こなかったら出来上がり。



焼けたパウンドケーキをお好みでスライスし、新茶と一緒にいかがですか？