

お茶

tea



健康かわら版



お茶は、製造方法の違いにより、「不発酵茶」「半発酵茶」「発酵茶」の3つに大別されます。「不発酵茶」は**緑茶**、「半発酵茶」は**烏龍茶(ウーロン茶)**、「発酵茶」は**紅茶**のことです。これら3つのお茶は「チャノキ」(学名:カメリア・シネンシス)と呼ばれる同じ種類の樹の茶葉から作られています。この茶葉をどの程度発酵させるかにより緑茶・ウーロン茶・紅茶それぞれの色合い・香り・味わいに変化が生まれてきます。

栄養

緑茶・ウーロン茶・紅茶

お茶には、カテキンやテアニン、カフェイン、フッ素、ビタミン類などといった有用成分により「抗酸化作用」「生活習慣病予防」「リラックス作用」「疲労感や眠気予防」といった働きが期待できます。

- **カテキン**… 渋み成分のカテキンはポリフェノールの一種、強力な抗酸化作用、抗がん作用、悪玉コレステロールの上昇を抑える、殺菌作用、腸内有用菌を増やす、など多くの有用な働きがあります。
- **テアニン**… お茶の「甘味」「旨味」を作り出しているアミノ酸で、茶葉だけに存在します。上級煎茶、玉露かぶせ茶、に多く含まれています。脳の神経に作用してリラックス効果があります。
- **カフェイン**… 疲労回復、覚醒作用、利尿作用などがあります。
- **フッ素**… 歯の表面を強くし、虫歯にならないための抵抗力をつける成分です。

お茶のいろいろ



緑茶

緑茶(不発酵茶)は、茶葉を摘んですぐに蒸す・炒る・煮るなどの方法で、酸化酵素の働きを止めて作られています。茶葉の栽培方法や製造方法により、煎茶・玉露・抹茶・番茶など、さらに、ほうじ茶、玄米茶のような「再加工茶」があります。春に摘み取られる一番茶は旨みの成分であるテアニン、渋みの成分であるカテキンも豊富に含まれ、1年の中で最も品質が良いとされています。



ウーロン茶

ウーロン茶は発酵を途中で止め半発酵させた茶葉です。做青(さくせい)と呼ばれる特別な工程を挟むことが特徴です。茶葉の攪拌・静置を繰り返して、においや色を引き出します。茶葉を半発酵する過程で出来るウーロン茶特有の成分のウーロン茶ポリフェノールは、脂肪の吸収を抑える働きがあります。



紅茶

紅茶とは、茶葉に含まれている酸化酵素によって、葉を酸化醗酵させたものです。紅茶に含まれている主な成分は、タンニン・カフェイン・テアニンなどが挙げられます。紅茶のポリフェノールには抗酸化作用もあり、細胞の老化防止に役立ちます。

豆知識

お茶を食べる!

お茶漬け、茶粥などが日常食べられていますが、お茶の産地では、生の茶葉を天ぷらにするといった食べ方もあります。現在では抹茶の需要が高まり、抹茶を用いた菓子が多く製造され、お茶は食材の1つとして扱われることも多くなりました。お茶の茶液は、生臭みを消す効果があるので、魚や貝類を茶液で洗ったり茶液に浸けるといった利用の仕方もあります。



お茶の天ぷら

今月のレシピ

抹茶のパウンドケーキ



【準備】* オープンは170℃に予熱する。
* バターは湯せんで溶かしておく。
* 抹茶チョコは1cm角に切る。



【材 料】(1個分(7.5cm×17.5cm×H5cmのパウンド型))
抹茶アイス…………… 200g
卵…………… 1個
砂糖…………… 大さじ1
ホットケーキミックス…………… 150g
溶かしバター…………… 20g
抹茶の板チョコ(1cm角に切る)…… 45g

【作り方】

- ①耐熱ボウルに抹茶アイスを入れて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで30～60秒加熱して溶かす。
- ②①のボウルに砂糖、卵を加えよく混ぜ、さらにホットケーキミックスを加え、混ぜ合わせる。溶かしバターを加え最後にチョコレートを入れて混ぜる。
- ③パウンド型に②を流し入れ、10cmほどの高さから2、3回落とし空気を抜き、170℃のオーブンで30分焼く。

参考：hankyu food おいしい読み物、お茶百科、伊藤園、千葉県栄養士会、クラシル Web