

MIYACO MAIL

— No. 102 2017年~2018年 冬号 —

こんにちは。Miyacoです。みなさんお元気ですか？
今回は、寒い季節に身も心も温まり、しかも健康にも役立つような
アレについてご紹介したいと思います。よろしくおつきあいください。

▽緑茶でインフルエンザ予防△

寒い季節、インフルエンザの流行はとて怖いと思いますが、日頃からやっている
手洗いうがいに「緑茶を飲む」または「緑茶でうがいをする」を加えると、
さらなる予防につながります。

緑茶の抗菌作用によってインフルエンザのウイルスが呼吸器に入るのを阻止
できるそうです。

この他にも緑茶には次のような効果があるとされています。

▽緑茶の効能△

- ① 緑茶の老化防止効果はビタミンEの20倍。
 - ② 糖分なし。ビタミンCはミカンの4~7倍。ダイエットの強い味方。
 - ③ 緑茶のカフェインが脳を刺激し、頭スッキリ。記憶力・集中力を高めやろ気増大。
 - ④ 不快な二日酔いをスッキリ解消。
 - ⑤ 解毒作用・殺菌効果の高さで食中毒を予防。
 - ⑥ 濃いめの緑茶でうがいをすれば、ムシ菌・口臭の予防に。
 - ⑦ 渋みの成分タンニンがニコチン・タールと結合し、吸収されにくくなり、タバコの害が減少。
 - ⑧ 動脈硬化、高血圧、脳卒中、糖尿病、ガン予防に効果を発揮。
- (M) ものすごい効能ですね。早速、熱い緑茶を淹れて飲みたい
と思いますが、Miyacoに新しく「茶急」^{茶急}という急須
ができましたので、紹介させていただきます😊

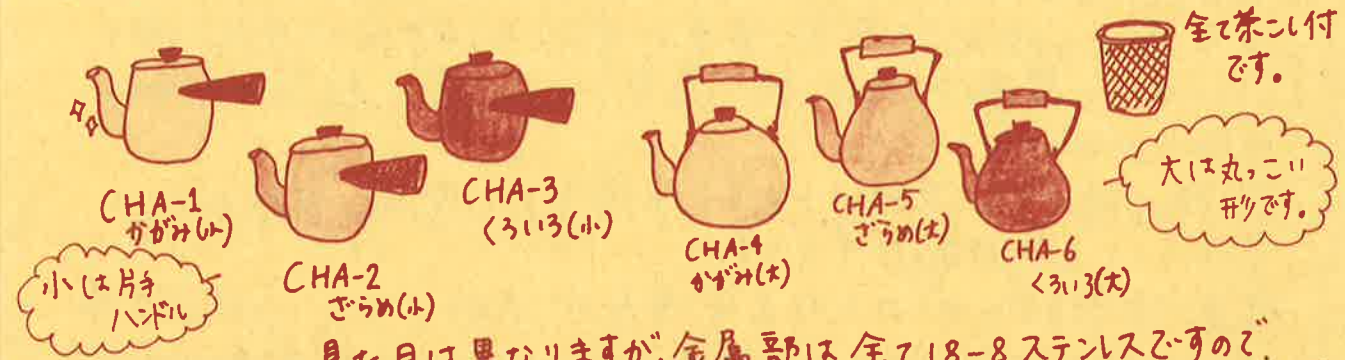


▽茶急須は6種類△

サイズは大小2種類、仕様はかがみ、ざらめ、くろいろと3種類あります
ので、全部で6種類ございます。

サイズの大は満水700mlで1~4杯位、サイズの小は満水380mlで1~2
杯位にどうぞ。

仕様の「かがみ」は燕市の職人技術を活かして研磨したミラー仕上げ、
「ざらめ」はステンレスの表面にダメージをあたえ、アンティークの風合いに、「くろいろ」
は日本の土壁のような凹凸のある黒色塗装で和風な感じになっています。
ハンドルとツマミは天然木を使用し、渋めの感じですよ。



見た目は異なりますが、金属部は全て18-8ステンレスですので、
丈夫でサビにくく衛生的、保温性もあります。また、におい移りにくいの
で、色々なお茶に使えるだけでなく、「だしポット」としてもご使用いただけます。

▽茶急須大をだしポットとして使ってみました△

茶こしに昆布(4x4cm位)と、かつお節(約5g)を入れ、急須にセットし、沸騰
したお湯を注ぐ。蓋をして2分位待てばできあがり。

約600mlのだし汁ができていきますので、みそ汁ならば3~4杯、だし茶
漬、だし巻卵、湯豆腐や金魚焼きうどんなど、おいしく熱々に楽しんで
みてください。ここで我が家に常備しているものからほんの1例を
ご紹介いたします。



- 1) 茶こしにかつお節を入れ、急須にセットし、お湯を注いで2分位置く。
- 2) その間に茶わんにご飯を盛り、上に塩昆布と梅干しをのせる。
- 3) 1のだし汁を2の上からかけてできあがり。

容易に想像できそうな味ですが、日本人のソウルフードと言えそうな
1杯と思っております。みなさんも、ぜひ色々とお試しくささい。

▽お茶漬けの歴史

恐らく、日本人がご飯を食べるようになってからお茶漬けのような食べ方はされていたと思いますが、文献に登場したのは平安時代からといわれています。水飯(ご飯に水をかけたもの)、湯漬け(ご飯に熱いお湯をかけたもの)、汁かけ飯は、武士や庶民だけでなく、貴族階級も食べていたそうです。平安時代の文献には水飯や湯漬けがしばしば登場し、これらはお茶漬けのルーツといわれています。

鎌倉時代から戦国末期まで、武士階級は冬には湯漬けを常食としていたそうです。

お茶漬けの始まりは煎茶、番茶が普及した江戸時代中期以降のことです。普通はご飯に熱い番茶をかけて食し、粗飯の代名詞となっていました。

元禄の頃からお茶漬けを出す「茶漬屋」も登場し、庶民のファストフードとして人気があったそうです。

昭和30年頃からせいたくなお茶漬屋が流行し、いろいろなお茶漬けが出てきました。ちなみに某有名会社からインスタント茶漬けが発売されたのは昭和27年のことです。

今ではお茶漬けの素も、トッピングのおかずも、かけるお茶やだし汁(和・洋・中)も多種多様にありますので、無限のお茶漬けができそうです。

▽世界のお茶漬け事情

日本と同じように米を主食とし、お茶を飲む中国にお茶漬けのようなものはあるのでしょうか。

中国の古い書物にはお茶に色々な具を入れるものがあり、少数民族の間では、お茶を使った食べ物が作られているということですが、ご飯にお茶をかけて食べる習慣はないようです。中国料理の粥は米の原形をとどめないほど煮込むので、お茶漬けのようなシンプルな食事はびっくりする人が多いといえます。

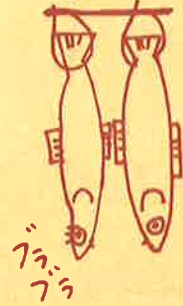
中国の他の米食の国でも、雑炊のような煮込む料理はありますが、お茶をかけて食べる習慣はないようです。

お茶漬けは日本独自の食文化といえるでしょう。



▽魚とのお茶の名産地

新潟県の最北に位置する村上市は、魚とのお茶の名産地です。



村上市では、魚の自然ふ化増殖に世界で初めて成功しており、魚の時期には各家の軒下に魚をぶら下げ、街道のように連なる光景が見られるそうです。

また、北限の茶畑といわれており、他産地に比べ日照時間が短いので、渋みのもとであるタンニンの少ないまろやかな

味ゆいの村上茶があります。

米や水もおいしいので、まちがいなくおいしい魚茶漬けがあるはずと、思い問い合せたところ、「魚茶漬けを出す店は沢山あり、専門店もございます。」と村上商工会議所さんよりお返事をいただきました。寒い冬に熱い魚茶漬け、ぜひ味わいたいと思っております😊

村上市では茶摘み体験も行って、実際に体験してきました。その時にいただいた資料を参考にして今回のミヤコメールができあがりました。どうもありがとうございます。

さて、こんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もし続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下すみの希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとことご感想など添えていただけるととてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募、お待ちしております。

※ご連絡いただいた個人情報、ミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。

参考文献：「I Love お茶漬け365」



宮崎製作所 ☎ 0256-64-2773 (代) FAX 5728

〒959-1276 新潟県燕市小池上通り4852-8

- HP <http://www.miyazaki-ss.co.jp/>
- Eメール info@miyazaki-ss.co.jp
- ブログ <http://blog.goo.ne.jp/miyacoojgeo>