

地熱の家 どっとこむ

いつでもさわやかな環境を自然の力で実現する地熱の家

今年も新茶の季節がやってきた!

日本茶



今年も八十八夜が過ぎ、いよいよおいしい新茶が市場に多く出回る時期になりました。近年、飲み物も欧米化が進んでいる中、もう一度日本茶の良さを実感してみませんか?そこで今回のどっとこむは日本茶についてまとめました!!

そもそも一番茶って?

お茶は茶葉を摘み取った順番に、一番茶(新茶)、二番茶、三番茶と呼ばれます。一番茶は大きく3つに分けられ、走り新茶、初摘み新茶、八十八夜新茶があります。一番茶は冬の間に養分を蓄えためみずしい若葉からできます。

八十八夜とは?

立春(2月4日)から数えて88日目(5月2日頃)を「八十八夜」といい、昔からこの日に摘み取られた八十八夜新茶を飲むと、一年間無病息災で元気に過ごせると言い伝えられています。



茶殻の再利用

- ①入浴剤にする。
ネットに緑茶の茶殻を入れて結び湯船に浸けて入ると美肌に。
- ②魚焼きグリルの消臭剤にする。
使用後のグリルに茶殻を撒いて洗うと、臭いも油も落ちやすくなります。
- ③植木の肥料にする。
茶殻を土に混ぜると肥料になり、虫除け効果も期待できます。

お茶に含まれるカテキンの効能

お茶の渋味は、ポリフェノール的一种であるカテキンが主成分です。このカテキンの驚くべき効能が近年クローズアップされています。その主な効能をご紹介します。

悪玉菌減少作用

悪玉の「LDL コレステロール」だけが低下し、善玉といわれる「HDL コレステロール」には影響しません。

体脂肪低下作用

食事とともにカテキンを摂取すると、体重だけでなく腹部の脂肪まで減されたという調査結果があります。

抗菌作用

虫歯の原因菌を抑えるため、虫歯予防に最適。お茶でうがいをすると、インフルエンザ予防にもなります。

がん予防

詳しくは解明されていませんが、お茶をよく飲む人は4割以上ががんの発生率が低いという調査結果があります。

新茶の正しいいれ方

2人分の目安

茶葉の量...ティースプーン 4杯

湯の温度...70 ~ 80°C

湯の量 ...150 ~ 200ml

浸出時間...約 40秒

①茶葉を入れる。
茶葉は心もち多めに
入れると、味わ
いが深くなる。



②お湯を注ぐ。
お湯を一度湯の
みに移し、湯冷
ましたお湯を注ぐ。



③抽出する。
約 40 秒程抽出
した後、急須を
軽く 2,3 回まわす。



④茶飲み茶碗に注ぐ。
少しずつ均等に注
ぎ分け、最後ま
でしぼりきる。



参照 : <http://ocha.tv/>

★ムサシノ建設のイベント情報★

同封のチラシをご覧ください!

 地熱の家
完成見学会
in 上尾市向山

日時 5月28日(日)10:00~16:00

会場 上尾市向山 5 5 - 5

