

お茶の風味でさっぱりと

## お茶とじゃこのお浸し



### 〈作り方〉

- ①水気を切った茶がらと、ちりめんじゃこを混ぜて、器に盛ります。
- ②①の上に適量のかつお節をのせます。
- ③最後に大さじ一杯程度のポン酢または酢醤油をかけて、できあがりです。

### 【ポイント】

茶殻は一煎目のものの方が、お茶の風味も楽しんでおいしくいただけます。

### 〈材料〉一人前

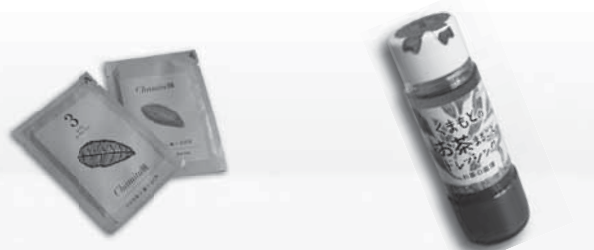
かぶせ茶	……	5グラム
ちりめんじゃこ	…	大さじ一杯
かつお節	……	適量
ポン酢か酢醤油	…	大さじ一杯

**緑**茶に最も含まれている成分であるカテキンは、ポリフェノールの一種です。カテキンは、発酵によって減ってしまうため、お茶類の中では、製造の過程で発酵させない緑茶に最も多く含まれています。

カテキンの効能は、抗酸化作用、抗菌作用、抗ウィルス作用、脂肪燃焼効果などがあります。また、このカテキンは低温では抽出されにくいので、お湯の温度は高めにするほうがいいといわれています。



◀高級茶の代名詞でもある「かぶせ茶」。寒冷紗を茶葉に被せ、紫外線に当たらないようにする。こうすることで渋みが少ない茶葉に育ち、お茶本来の旨味と甘味を楽しめる。富澤さん自慢の一品。



現在開発中の新商品  
「Chamitu 麴」(仮称)

※写真は開発中のものです

オリジナル商品

「くまもとのお茶まるごと  
ドレッシング」



- 爽やかな香りと甘い旨味を味わう茶葉の分量は1杯分5グラムが目安です。
- 〈お湯の温度の目安〉
- お湯の温度は、湯呑みに移すとき5度、急須に移すとき5度というように下がります。高級茶は70度以下、番茶は90度以上で淹れるのが目安です。
- ①新鮮な水を使い、お湯を沸かします。1分くらい沸騰させるとカルキなどのおいげがなくなりお茶本来の味が楽しめます。
  - ②お湯を湯呑みの八分目まで入れて(2杯分は2回)急須に移します。
  - ③急須に茶葉と適温のお湯を入れて、1分ほど蒸らします。一人分の茶葉の量の目安は約5グラム(大さじ約3分の1)です。
  - ④蒸らした後、湯呑みに注ぎます。2杯以上の場合、まわし注ぎをすることでお茶の濃さを均等にすることができます。最後の一滴まで注ぐのが美味しさの秘訣です。