

茶メンズに聞く！緑茶のノート



宮崎県茶業青年会の下部組織である新富町茶青年会は、町内茶業の青年後継者等8名で構成された組織で、メンバーが全員男性であることから、「茶業に携わるメンズ」「茶メンズ」という親しみやすい愛称で、講座の開催やイベント等への出店、オリジナル茶の販売など、様々な場で活躍され、お茶の推進を行っています。

茶メンズ事務局：農業振興課
☎33-6034

「茶メンズ」メンバー

森本 健太郎さん(豊緑園)
増永 雄一さん(個人)
安積 一仁さん(夢茶房)
福山 洋彦さん(福山製茶)
羽澤 純吾さん(新緑園)
秋山 誠さん(個人)
藤藪 亮彦さん(個人)
安芸 善晴さん(個人)



審査会で作られた、茶メンズ独自のブレンド茶「牙」(100g)と粉茶の「ハ(30g)」。

今年度は「福」も登場し、イベント等で販売されます。

平成27年度 活動一覧

5/8	茶メンズ新茶審査会(持寄り茶の審査)
7/25	「こみずが発見Day」での茶&茶オレ販売
11/5,6	九州茶青年大会
11/10	全国農業担い手サミット 児湯地域交流会
11/23	「まつりしんとみ」でのオリジナル茶販売
12/1,2	日本茶輸出セミナー
1/28	県茶業青年会 研修会・交流会
2/14	「お茶まつり」 T-1グランプリスタッフ

お茶

っておいしい！

会長の森本です。
ご家庭の急須でできる、美味しいお茶の淹れ方をご紹介します！



森本 健太郎さん

①人数分の湯のみに約90℃のお湯を注ぎ、そのお湯を、まだ茶葉を入れていない急須に移します。



②もう一度、お湯を湯飲みに戻します。これで、湯のみと急須が温まりました。



③茶葉(1人につきティースプーン山盛り1杯)を、急須に入れます。



④急須に②のお湯を入れ、ふたをして約1分待ちます。



⑤湯のみに注ぎ分けま。急須をお辞儀させるように、ひとつの湯飲みに数回注ぐと良いですよ。



⑥美味しいお茶の出来上がりです。茶がらは、次で紹介するレシビに利用してみてください。



ちゃんと

イイ成分入ってます！



安積 一仁さん

お茶は天然のサプリメント

お茶に認められている健康機能は、抗菌や抗炎症・抗アレルギー作用、消臭、抗ウイルス作用、抗肥満作用など実に様々で、これは数多くの生体調節機能を持つ成分が、お茶に含まれているからです。

中でも、カテキン類、カフェイン及びテアニンは、他の食品にはあまり含まれていない、お茶特有の成分として注目されています。

多彩な機能を持つ「カテキン」

カテキン類の持つ「抗酸化作用」は、ビタミンCやビタミンEの数倍から数十倍になると言われています。また、殺菌や消臭、解毒作用も、人体に重要な効果があります。

鎮静の「テアニン」・興奮の「カフェイン」

甘味やうま味のテアニンは、摂取することでα波を出現させ、リラクゼーション効果をもたらします。また、苦味のカフェインは、中枢神経を刺激・興奮させます。まるで正反対の2成分が一度に摂取できるお茶は、リラクゼーションながらも適度の緊張を保てる、まさに「いっぽく」に最適な飲み物ではないでしょうか。

お茶は、身体にイイ成分がたくさん入った、とても優れた食品だっご存知ですか？ そもそもお茶は、その殺菌作用や解毒作用によって、古代中国では「薬」として扱われ、飲むものではなく食べるものだったんです。

CHA Challenge

作って簡単！
お茶レシビ



羽澤 純吾さん

新茶の生葉を天ぷらにする、ほんのり苦くてとても美味しいです。
また、普段飲まれるお茶や茶がらでも、料理にアクセントを加えることができます。

お茶団子

茶葉を、ミキサーやすり鉢で細かくし、白玉粉とよく混ぜます。茶葉の量は、白玉粉の1割程度です。よく混ぜたら、白玉粉と同量の冷水を加え、ムラにならないようにこねます。

耳たぶくらいの硬さになったら、食べやすい大きさにして熱湯でゆで、浮いてきたら出来上がりです。
網で香ばしく焼いてもイイ！

お茶せんべい

- ①白玉粉50グラム、乾燥エビ6グラム、茶がら10グラムを、水50ccを加えながら耳たぶくらいの柔らかさまでこね、10等分します。
- ②生地を丸め、なるべく薄くのばします。
- ③クッキングシートに生地をのせ、電子レンジで2分、裏返して3分焼きます。
- ④塩をふりかけアルミホイルに並べ、トースターで焼き色がつくまで焼きます。
- ⑥もう一度、電子レンジで1分焼いて完成です！

茶がらには、お茶の栄養がたくさん残っています。捨てずに、ぜひ活用してください！
普段作るかき揚げの生地に、茶がらを加えるのもおススメ。

美味しく健康にいい、イイことづくめのお茶。
ぜひ、新富茶で堪能してください！



福山 洋彦さん