



## 今回のテーマ「お茶」



私たち日本人にとって、お茶はとても身近な存在ですね。  
お茶は年中飲むことができますが、お茶の旬は4～5月といわれています。

### お茶の成分

#### \*テアニン\*

お茶の旨み成分。お茶に含まれるアミノ酸の半分以上を占めています。  
初期の若い芽に多く含まれ、成熟した芽では減ることが知られています。

#### \*タンニン(カテキン)\*

お茶の渋み成分。カテキンは体内の消化酵素を活性化してくれます。  
酵素は脂肪を燃焼させるので、内臓脂肪が減少するとも言われています。

#### \*カフェイン\*

脳を目覚めさせる覚醒作用があり、リフレッシュした気分となり眠気が防止されます。お茶の成分であるカテキンとの相乗効果で、脂肪蓄積抑制効果が高まるとも言われています。

\*カリウム\* ナトリウムを排出する効果を持ち、高血圧・むくみを予防します。お茶に含まれるミネラル成分の中では多数を占めます。



### お茶の種類

#### 不発酵茶・・・緑茶など

茶葉を収穫した後、熱を加えることで酵素の働きを止めて作られ、茶葉が発酵していないため、緑色になります。

#### 半発酵茶・・・烏龍茶・鉄観音茶など

酵素による発酵を途中で止めて作られたお茶です。

#### 発酵茶・・・紅茶など

酵素による発酵が完全に進んだ後に作られたお茶です。世界中で最も消費されているお茶は紅茶であるともいわれています。

#### 後発酵茶・・・フーアル茶など

茶葉に含まれる酵素によって発酵させるのではなく、乳酸菌などの微生物によって発酵させたお茶です。

### 茶風味のフライドチキン



#### 【材料（4人分）】

- 鶏むね肉 2枚
- 鶏手羽元 4本
- 塩 小さじ1
- レモン 1/2個
- A牛乳 1カップ
- 卵 1個
- B小麦粉 70g
- ベーキングパウダー 小さじ1/4
- 茶葉 大さじ1/2
- 黒こしょう 小さじ1
- ガーリックパウダー 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① 鶏むね肉は1口大のそぎ切りにします。
- ② ①と鶏手羽元は塩をしてしばらくおきます。
- ③ Aを合わせ、②を30分ほど漬けます。
- ④ Bを合わせておきます。
- ⑤ ③の水気を軽くきり、④をまんべんなくつけて180度の揚げ油でこんがり揚げます。
- ⑥ 器に盛りレモンをそえれば完成です。

### お茶殻のクッキー



#### 【材料】

- 薄力粉 220g
- 抹茶 10g
- 緑茶の茶殻 25g
- 砂糖 50g
- バター 100g
- 卵 1個

#### 【準備】

☆薄力粉と抹茶はふるって合わせておきます。  
★緑茶のお茶殻は、焦がさないように乾煎りして水分を飛ばしておきます。

#### 【作り方】

- ①★の茶葉を細かく刻み、☆の粉類と合わせます。
- ②常温で柔らかくしたバターに砂糖を入れ、すり混ぜます。
- ③溶き卵を少しずつ加えて混ぜ、少しずつ①を加えてまとめます。
- ④棒状にまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分休ませます。
- ⑤5mmの厚さに切り、シートをひいた天板の上に間隔をあけて並べます。
- ⑥余熱しておいた170度のオーブンで15分程度焼き、完成です。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。  
◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>  
株式会社リアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士：國本