

食育ソムリエ直伝!

旬菜レシピ

緑茶入りでんがら (朴葉に包んだあん入りだんご)

お茶に合うレシピを
紹介します!

JAみえなか
食育ソムリエ
森 裕美

作り方

- ① 白玉粉に水を加えてトロリとさせておく。
- ② ボウルに小麦粉・塩を入れ軽く混ぜる。熱湯の半量を入れてゴムベラで混ぜ、半練りにして①を加えてよく混ぜる。粉末緑茶を入れる場合はここで入れる。
- ③ ②に残りの熱湯を(固さを見ながら)加え、耳たぶくらいの固さまで練る。ラップをかけて少し寝かせる。
- ④ あんを12等分して丸める。
- ⑤ 生地を12等分してあんを入れ丸める。朴葉で包みシュウワクの葉で結ぶ。
- ⑥ あらかじめ沸騰させておいた蒸し器で20分蒸す。

- 包む時は、手に水をたっぷりつけて、朴葉も濡れている状態で包みましょう。水分が少ないと出来上がりの時、葉にくっついてしまうので注意。
- 朴葉には殺菌作用があり、また、空気を遮断して包むことから、保存性に優れた食べ物です。

お野菜がりの

田植えや茶刈りなどの農作業が無事に終わられたことに感謝し、お菓子を作って祖先にお供えしたり、体を休めて家族や地域の人たちと一緒に食べたりする「野上がり(のあがり)」の行事があります。

「でんがら」は、松阪市飯高町に伝わる郷土料理の一つで、朴の葉に包んだあん入りのお団子のこと。名前は、朴の葉の葉脈と外側の結び紐の跡によって団子の表面につく跡が、ちょうど「田」の字に読める事から「田柄」から「でんがら」になったとの説があります。

同じように三重県中勢地域では、いばらの葉を使った「いばらまんじゅう」も野上がりのお菓子として親しまれています。

材料 (12個分)

白玉粉	40g	水	50cc
小麦粉 (薄力粉)	250g	熱湯	200cc
塩	3g	あん	240g
粉末緑茶	適量 (お好みで)	朴葉	12枚
		シュウワクの葉(結び紐)	12本

事前準備 | 朴葉は水につけておく。シュウワクの葉は細く裂く。



所からが旬!

新茶を飲んで 元気に 過ごそう!



食育ソムリエ直伝!
旬菜レシピ



お茶の淹れ方を
紹介します♪

三重県は、お茶の栽培面積・生産量ともに、静岡県や鹿児島県に次いで全国3位の茶産地として知られています。恵まれた自然環境を活かして、県内全域では地域ごとに特色のあるお茶が生産されており、管内においても松阪市飯南・飯高地域は「深蒸し煎茶」、津市美杉地域は「煎茶」を中心に栽培が盛んに行われています。

今回は、お茶の成分や効能、淹れ方を紹介しますので、この季節しか味わえない新茶を楽しんでみましょう♪



2022
春
vol. 3

ちょっと聞いて/
ミーナ!



JAの組合員って?

JAは「農業協同組合」であり、農業を営む人々や地域の人々が出資して組合員となって、運営・利用する組織です。

地域を支えるJAの大切な仲間です!

組合員

正組合員

農業者の方
(JA運営に参画)

准組合員

農業者以外の方
(地域農業の応援隊)

組合員以外の方も、もちろんご利用いただけます。

組合員の皆さまがJAを利用していただくことが、地域農業とくらしを支援し、農業者の経営安定につながります。「就農は難しいけど、地域の農業を応援したい」という方は准組合員になり、貯金や共済、農産物直売所をご利用いただくことで「地域農業の応援団」となっていただけます。



買って応援!

JAの農産物直売所や
産直コーナーで
地元農産物を買おう!

食べて応援!

地元農産物を
食べよう!



あなたも「地域農業の応援団」になりませんか?

詳しくは 公式Webサイト「組合員になりませんか」
<https://www.ja-mienaka.or.jp/about/member/>

または、お近くのJAみえなかの支店・店窓口までお声がけください!



次回の発行は7月の予定です。お楽しみに!



新茶を飲んで 元気に過ごそう!

Green Tea

緑茶の種類

日本では様々な土地でお茶が栽培されており、そのほとんどが「緑茶」に加工されています。緑茶は、栽培方法や産地、製法、季節などによって様々な種類があります。



とほうじ茶

番茶や煎茶を強火で炒って作ったものです。水色は茶色で、苦味が少なく香ばしいお茶です。



と煎茶

一般的によく飲まれているお茶です。渋みや甘みなど全体のバランスがよく、爽やかな味が特徴です。



と深蒸し煎茶

煎茶とほぼ同じ製法で、より長く蒸しています。抽出されたお茶の色が濃く、まろやかな甘みがあります。

と玉露

直射日光を20日程度避けて育てた茶葉から作っています。渋みを抑え、旨みを活かした高級茶の代名詞です。



と玄米茶

番茶や煎茶などに炒り玄米を加えたお茶です。炒り玄米が香ばしく、さっぱりした味が特徴です。

お茶の種類

お茶の種類を大きく区分すると、「緑茶」「烏龍茶」「紅茶」などに分類されます。味も香りも違うお茶ですが、実は全て同じ茶の木の葉からできています。この3種はそれぞれ製法に違いがあり、加工時に発酵させないのが「緑茶」、70%ほど発酵させるのが「烏龍茶」、完全に発酵させるのが「紅茶」です。ここでは緑茶について紹介します。



松阪市 飯南茶業伝承館

松阪市飯南茶業伝承館は、茶業振興と茶製造技術の伝承を図るとともに、お茶の歴史・文化・情報の発信の拠点で、実際に製茶することができる製茶工場を併設しています。お茶の淹れ方教室や昔ながらの手もみ茶製法を予約制で体験することができます。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況等によっては受付できない場合もあります。ご了承ください。

所在地 松阪市飯南町粥見1125番地1

開館時間 平日 午前8時30分～午後5時

※ご利用の予約のあった場合にのみ開館いたします。
※申込みができる月は1、2、3、8、11、12月です。

お問い合わせ 松阪市農水振興課
TEL 0598-53-4181



簡単で美味しい お茶の淹れ方を知ろう!



急須で淹れるお茶のおいしさや楽しさを体験しました!



みえなかがくり隊 竹田

お茶は、品種、葉の蒸し方、淹れ方によって味が微妙に変化します。今回は松阪市茶業組合の中村組合長に美味しい深蒸し煎茶の淹れ方を教えてもらいましたので、皆さまも美味しいお茶を手軽にご自宅でお楽しみください。



松阪市茶業組合組合長 中村 吉勝さん

〈準備するもの〉

茶葉(深蒸し煎茶)、急須、湯さまし、湯のみ、大きめのスプーン、お湯、砂時計(1分)



お湯(100度)を湯さましに入れます。



湯さましから湯のみにお湯を注ぎます。湯のみにお湯を入れてから、急須に注ぐことでお湯の温度が下がりが適温になります。

Point 湯のみにお湯を注ぐ
3つの目的
① お湯を冷ます
② 湯のみを温める
③ お湯の量を量る



急須に茶葉を入れます。茶葉の量は、1人当り60ccで約2gが目安です。



湯のみのお湯を茶葉にかからないように急須に注ぎます。お茶の葉が開くまで約1分待ちます。

Point 蓋の穴は注ぎ口に向ける。

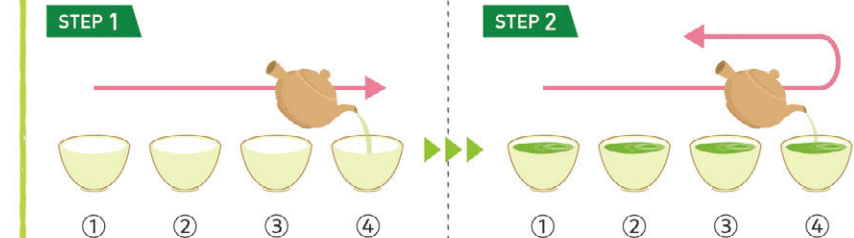


軽く急須を廻し、分量と濃さが均等になるように、1つの湯のみに一気に入れるのではなく、少しずつ順番に回し注ぎしていきます。

Point 熱湯のお湯がかかると渋み成分タンニンが出てしまうので注意しましょう。

Point 最後の1滴が出るまで注ぎきることで、2煎目をおいしく淹れることができます。

まわし注ぎの方法



味の濃さを均一にするために、4番までお茶を注いだら、4番の湯のみにもうひと注ぎし、3番、2番、1番の順番に折り返します。

JAみえなか公式YouTubeチャンネルではこの様子を動画で解説中!



緑茶の成分・効能とは

渋みや旨みなどの独特な味わいをもつ緑茶には、人間の健康に良いとされる成分が多く含まれており、様々な効果・効能があります。

● カテキン(渋み成分)

発ガン抑制作用、抗酸化作用、血中コレステロール低下作用、血圧上昇抑制作用、虫歯予防・口臭予防など

● カフェイン(苦み成分)

覚醒作用、強心作用、利尿作用など

● ビタミンC

抗酸化作用、風邪予防、ストレス解消など

● テアニン(甘み・旨み成分)

リラックス効果など

● ビタミンB1

疲労回復、心臓・消化器系・神経系の機能調節

● ナイアシン

皮膚病の予防など

参考 茶柱タツの本(伊勢茶推進協議会)

マイボトルでお茶を飲もう!



JAみえなかは、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

近年は、レジ袋の有料化などプラスチックごみに対する環境問題への意識が高まっています。マイボトルにお茶を入れて持ち運ぶことは、環境問題改善の一歩で、個人でもSDGs目標達成に貢献できます。

