

# お茶の抗菌作用を健康維持の一助に

手洗いなどの感染症予防対策とあわせて、免疫力を高めるとされている緑茶を飲んで、健康な体をつくりましょう。また、お茶にはリラックス効果も期待できます。美味しい緑茶を飲んで少しでも安らぐひとときを過ごしてみませんか。



緑茶で淹れる水出し茶を作ってみましょう！

## ● 準備するもの

・冷水ポット ・水 (1ℓ) ・茶葉 (15g)

## ● 作り方

- ① 冷水ポットに茶葉を入れます。
- ② 茶葉が浸るくらいの水を注ぎ、1～2分待ちましょう。
- ③ 茶葉が水分を吸って膨らんだら、残りの水をゆっくり注ぎ、冷蔵庫で約4時間冷やして完成。

日本茶インストラクターもおすすめ！

## お茶のうま味、甘み、渋味など余すところなく味わえます

普段、自宅でお茶を淹れるとき、お湯を使うことが多いのではないのでしょうか。熱いお茶は、美味しくてほっと一息つきたいときにはぴったりですが、実は、お湯の温度が高いほどお茶に含まれる渋味成分が出やすくなります。

水出しにすることで、お茶の渋味が抑えられて、甘みが強くまろやかな味わいになりますよ。

上質な川根茶は、お湯でもお水でも自在にアレンジすることができます。少し夏めいてきたこの時期に試してみたいかがでしょうか。



日本茶インストラクターの  
土屋裕子さん

## ● 美味しく飲むワンポイント♪

- 水出し茶は免疫力を高めるとされる「**エピガロカテキン**」がしっかり出ます。
- 冷水ポットを横にすると、茶葉が開き、味が出やすくなります。
- 作った水出し茶は、1日のうちに飲みきりましょう。衛生管理上望ましいだけでなく、何より美味しくいただくことができます。

## お茶の淹れ方は町ホームページでも紹介しています！

町のホームページで、水出し茶だけでなく、お湯で淹れる美味しい緑茶の楽しみ方も紹介していますので、ぜひご覧ください。

緑茶に含まれる成分が新型コロナウイルスに対して効果があるかは、実証されていませんが、緑茶を飲んで免疫力を高めて、ウイルスに負けない体づくりに役立てましょう。

# 地域に広がる川根茶の振興



## 偶然の出会いから 川根茶に触れるきっかけに

4月26日、下長尾区の茶畑に、昨年7月に町内に移住をした永野さん夫妻が招かれ、新茶の初摘み体験が行われました。二人は、偶然にも茶農家の方と知り合い、今回の体験に参加することになりました。

この日の体験は、茶の摘採のほか、茶業伝統の茶娘の衣装を着たり、お茶摘みさんと交流したりするなど、川根茶の文化に触れるものとなりました。

同体験を企画した高木郷美さん(下長尾区)は、「若い人たちが川根茶の魅力を知ることができるといい。一緒に川根茶を盛り上げることができたら」と話しました。

高木さんは今後、茶の品質向上を目的とした消費者による品評会を開催したり、呈茶イベントの開催を検討したりするなど、川根茶振興につながる活動に意欲を見せていました。



新茶の摘採を体験した永野優一さん・多映さん

約10カ月前、転職をきっかけに移住を決めました。

自然豊かな環境で、様々なアクティビティをしたり、家族や友人を呼んだりして楽しんでいます。

お茶の生葉に触るのは初めてで、想像していたよりも柔らかくて、とても驚きました。綺麗な景色を見ながら、お茶摘みさんと貴重な体験ができて大満足です。

体験を通して、川根茶の魅力を感じることが出来たので、今後は少しでも川根茶をはじめとした川根本町の魅力を伝え振興するお手伝いできればと思っています。