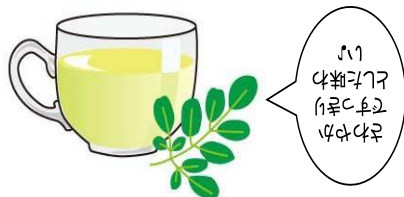


Chottoいいかも

お茶でほっとひと息♪しませんか



モリンガ茶は、必須アミノ酸やGABA、ポリフェノールなど栄養豊富で、抗酸化作用に優れているほか、腸内環境を整える効果も期待できるそうです。

和紅茶も人気

紅茶といえば、海外のものが広く流通していますが、最近、注目を集めているのが日本で栽培・加工された「和紅茶」。ペットボトル飲料もあり、おなじみになっていますが、実は明治時代からつくられている、長い歴史があるのです。代表的なのは「やぶきた」や「べにふうき」の品種でつくられた紅茶。渋み控えめ、優しい甘みが特徴で、和菓子にも合います。

緑茶や紅茶以外にもいろんなお茶がありますね。そこで、ちょっと注目されているお茶をご紹介します。気分や体調によってお茶を選び、楽しんでみてはいかがでしょうか？

●モリンガ茶

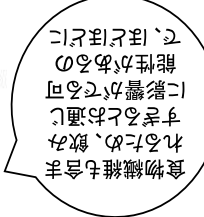
インドやアフリカ、東南アジアなど熱帯地方で栽培され、「生命の木」「奇跡の木」と呼ばれているモリンガ。日本では「ワサビノキ」とも言われているそうで、その葉を使ったお茶です。水出し用のティーバッグもあるので、まだまだ暑い時期にもおすすめです。

●黒豆茶

大豆の一種である黒大豆を焙煎してつくられるお茶。芳ばしい香りとまろやかな味わいにほっこりします。



黒豆茶は、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれ、高い抗酸化作用があるほか、大豆イソフラボンやカリウムなども含まれます。



トウモロコシ茶は、実を煮出したお茶。ペットボトル飲料もありますね。カリウムやミネラル、食物繊維などが含まれているそうです。ちなみに、トウモロコシのひげを煮出したものもあり、利尿作用があり、むくみ改善の効果が期待できるそうです。

ご存知ですか？

■マムとは？

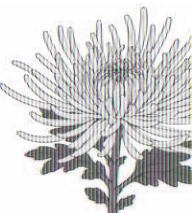
生花流通する菊のうち、輪菊と小菊（白、黄色などお供え用）を除く洋菊を指すそうです。

■マムの咲き方の種類

枝分かれした「スプレータイプ」と、一輪の大きな花に仕立てられた「デイスパッドタイプ」があります。咲き方はどちらも、一重咲きでシンプルな花形の「シングル咲き」、中心が盛り上がり周りを花びらが囲む「アネモネ咲き」、花弁の中央が筒状になり、先端がスプーンのように丸く広がる「スプーン咲き」、花びらが密集し、毛糸のポンポンのような丸っこい形の「ポンポン咲き」などがあります。



スプレータイプで、デコラ咲きのバルティカイエロー。花びらが幾重にも重なる、華やかさが魅力。



デイスパッドタイプ・スパイダー咲きの「アナスタシアピンク」。花火のような花びらが美しいです。



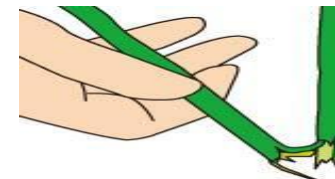
ポンポン咲きのマムも素敵♪



ちなみに、スプーン咲きの「オステオスペルマム」は鉢植えで育てる例が多く見られます。

■菊の切り花を楽しむポイント

葉がしおれやすいので、不要な葉は取り除き、すでに萎れている場合は、葉全体にみずをかけ、新聞紙で巻いて水揚げをすると元気になるかも。水替えは基本毎日。茎の切り直しは2～3日に1度は行いましょう。



茎を切るときは、ハサミを使うよりも、手で折る方が水揚げが良いそうです。

かんたんレシピ

秋鮭とキノコの味噌包み すだちのせ

教えてくれた人...尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<https://ryo-ri.net/>

味噌とバターのコクが鮭とキノコの旨みを引き立て、すだちの酸味が良いアクセントに。秋の香りに食が進むメニューです。



材料

(2人分)

- 生鮭(切り身)...2切れ、お好みのキノコ(舞茸、エノキなど)...計 100g、長ねぎ...1/2本、すだち(輪切りと搾り用)...1～2個
- A: 味噌...大さじ1、みりん...大さじ1
- バター...10g

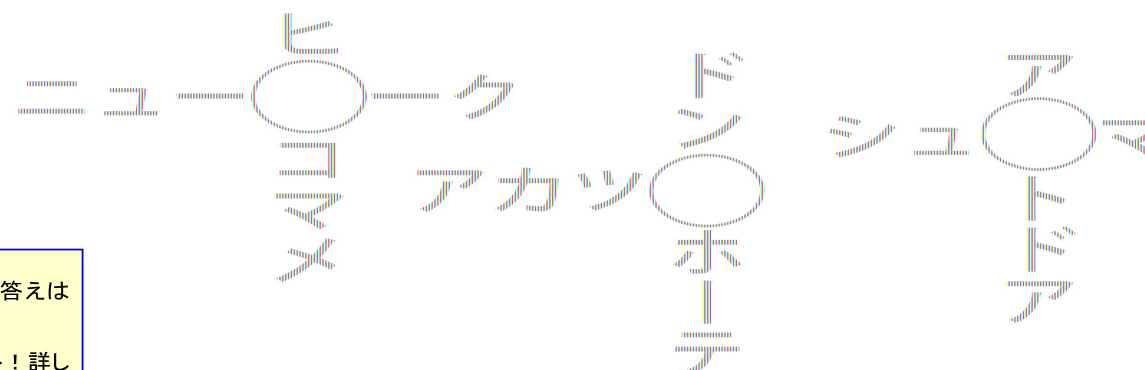
- ①生鮭に軽く塩(分量外)を振り、3等分に切る。長ねぎは斜め切りにする。
- ②クッキングシートの中央に長ねぎを敷き、その上に生鮭をのせる。
- ③生鮭のまわりにほぐしたキノコを添え、Aを生鮭の表面に塗る。
- ④バターをいくつかに分けてのせ、シートをキャンディー状に包む。
- ⑤フライパンに④を並べ、5ミリ程の少量の水を入れてフタをして弱中火で10分程蒸し焼きにする。
- ⑥仕上げに輪切りのすだちをのせ、食べる直前にすだちを搾る。

※蒸し焼きにすることで鮭がふっくらと仕上がります。

簡単クロスワード



こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」
等の記載にお使いください。



○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。

答えは左下にあります。