

「もうひとつの京都」NewsLetter 2020年6月号

新茶シーズン到来！お茶の京都・山城エリアの摘みたて宇治茶は栄養の宝庫
ウイルス・夏バテ対策には、効果アップが期待できる「水出し緑茶」
 ～自宅で贅沢に楽しみたい、もうひとつの京都のお取り寄せグルメも紹介～

「古都」と呼ばれる京都府は、「日本文化発祥の地」とも言われており、その1,200年の歴史とともに培ってきた様々な魅力が存在します。このマガジンでは、文化のふるさとである京都から、観光や芸術、グルメなど、旬の魅力をお届けします。



京都府広報監 まゆまろ

新茶の季節！日本茶の起源・宇治茶をはじめ、 「免疫力アップ」「抗菌作用」にはお茶がおすすめ！

5月～6月頃は、1年で最初に摘み取った新芽で作る「新茶」が楽しめるシーズンです。豊富な旨味と爽やかな香りが特徴の「新茶」には、飲むと1年間元気に過ごせると言われるほど、様々な栄養も含まれています。自宅でゆっくりと過ごす時間(＝おうち時間)が多い今年の初夏は、今しか味わえない「新茶」をぜひお楽しみください。



■日本茶の起源・京都府の「宇治茶」

日本三大茶のひとつとしても知られる、京都府の「宇治茶」。その歴史は古く、鎌倉時代に栄西禅師が中国からお茶の種子を持ち帰り栽培したことをきっかけに始まりました。中でも、日本茶を代表する「抹茶」「煎茶」「玉露」は京都府南部の山城エリア(お茶の京都)で生み出され、「宇治茶」は日本茶の起源となっています。

時代の流れと共に、お茶は社交の道具としても広がり、茶の湯としてのお茶文化の流行や、将軍家や皇族などの茶会でも「宇治茶」が使われるようになったことから、「宇治茶」は高級ブランド茶として知られるようになりました。

■お茶は万能薬!?実は栄養の宝庫だった！

「宇治茶」を始めとしたお茶には、主に3つの栄養成分が含まれています。おうち時間のお供には、免疫を高めつつ心が安らぐ、お茶がおすすめです。

カテキン：お茶に約10～14%含まれているカテキンには、「免疫力向上」や「抗菌作用」「抗ウイルス作用」などの効果が期待されます。

テアニン：“お茶を飲むとほっこりする”と言われますが、実際にお茶の旨味成分として含まれる「テアニン」には、「リラックス効果」が期待されます。

ビタミン：「風邪予防などの健康効果」や「美容効果」があるといわれているビタミンCや、「発育促進効果」があるといわれているビタミンB2など、様々な種類のビタミンと食物繊維が豊富です。特に煎茶には、レモンの約3倍のビタミンCが含まれています。



情報提供：京都府農林水産技術センター 農林センター 茶業研究所

※本レターの内容は、配信時点の情報となります。変更となる可能性がある旨、ご了承くださいませ。



ウイルス対策・夏バテ対策におすすめ！ より効果が期待できる「水出し緑茶」で、ひんやり予防

お茶に豊富に含まれる「カテキン」の種類のひとつである「エピガロカテキン(EGC)」は、体内に入ってきた細菌を取り込んで消化し、その効果を持続する、**免疫力を高める効果**が期待されます。
また、高温で溶けやすい性質を持つ「カテキン」は、**冷水で抽出する「水出し緑茶」として飲むことで「エピガロカテキン(EGC)」の効果がより期待できるため、おすすめ**です。

さらに、これからの暑くなる季節にもぴったりなこの「水出し緑茶」は**旨味成分を多く引き出すことができる**ため、お湯で淹れるよりもより深く旨味を感じられます。簡単に作れる「水出し緑茶」を飲み、ウイルスや夏バテから身体を守りましょう。

情報提供：京都府農林水産技術センター 農林センター 茶業研究所

■「水出し緑茶」の淹れ方

- ①冷水ポットに茶葉15g(ティースプーン約5杯)をいれる。
- ②ポットに水1Lを注ぎ、冷蔵庫で2～6時間冷やす。
- ③茶こしでこして、グラス等に注いで飲む。



高級ブランド茶「宇治茶」をより美味しく！ 自宅で出来る、本格的な「玉露」「煎茶」の淹れ方

情報提供：宇治茶道場「匠の館」、宇治市営茶室「対鳳庵」

■「玉露」の淹れ方

- ①沸騰したお湯60ccを湯冷ましたまたはマグカップに入れ、茶碗に注いで人肌程度まで冷ます。(うつわに移すたび約10℃低下)
- ②急須に茶葉を大さじ山盛り2杯(約10g)入れ、茶碗のお湯(約40℃)を茶葉が浸るくらいまで注ぐ。
- ③蓋はせず、2分程で茶葉がお湯を吸って薄緑色に変化したら茶碗に注ぐ。
- ④濃さが均一になるよう急須から茶碗に順番に回し注ぐと、旨みが口中に広がる。2煎目以降はお湯の温度を上げ、抽出時間を短くすると良い。

■「煎茶」の淹れ方

- ①沸騰したお湯180ccを3人分に分けて茶碗に注ぎ、70～80℃まで冷ます。急須に茶葉小さじ2杯を入れ、湯を入れる。
- ②蓋をして茶葉の浸出を待ち、45秒～1分程で茶葉が黄緑色に変化したら、濃さが均一になるよう茶碗に回し注ぐ。最後の一滴まで絞りきるのがポイント。
- ③2煎目以降、お湯の温度を少し上げ、待ち時間を短くして1煎目同様に最後まで絞りきることで旨みが広がる。同じく濃さも均等に。



※本レターの内容は、配信時点の情報となります。変更となる可能性がある旨、ご了承くださいませ。



#お取り寄せグルメ・スイーツ

SNSで
話題沸騰!

もうひとつの京都の“お取り寄せ”8選

自宅で過ごす時間が増えていることから、より有意義に過ごす「おうち時間」や、普段より少し贅沢なものを楽しむ「お取り寄せグルメ」に注目が高まっています。

一風変わった味わいが楽しめる「宇治茶×○○○」



【宇治茶×コーヒー】NAGI Kyoto「京茶珈琲」

2年以上の歳月をかけ開発された「京茶珈琲」は、宇治茶と珈琲を各専門家がブレンドした新感覚のコーヒー。あらゆる珈琲豆と宇治茶の組み合わせを研究し、珈琲好きの方はもちろん、普段珈琲を飲まない方にもおすすめ。和食・和菓子によく合います。

URL : <https://nagikyoto.com/>



【宇治茶×紅茶】森井ファーム「風花」

京都宇治茶100%でつくった紅茶です。日本茶らしい柔らかい風味が特徴で、渋みや酸味が少なく、自然な甘みを感じられます。

URL : <https://moriifarm.buyshop.jp/>

おうち時間を贅沢に！老舗「伊藤久右衛門」の絶品宇治茶スイーツ

宇治に本店を構え、1832年に創業した「伊藤久右衛門」は、全国から抹茶好きが集まるほどの人気宇治茶専門店です。オンラインショップには、宇治茶も含め約100種類の商品を販売しており、宇治茶好きも唸らせる絶品宇治茶スイーツも数多く揃っています。

「宇治ていらみす(宇治抹茶)」は、茶壺をイメージした可愛らしい瓶に、宇治抹茶の苦みとマスカルポーネチーズの酸味とか混ざり合った、繊細な味わいのティラミス。ティラミスには「私を元気にして」という意味があり、その言葉通り、食べれば元気ができること間違いなしです。

「ゆめみどり」は、石臼挽き宇治抹茶をたっぷり練りこんだチーズケーキ。香ばしいココア生地を風味のアクセントに、抹茶の苦みと爽やかな風味のクリームチーズが絶妙にマッチした、濃厚な味わいは絶品です。おひとり様でも食べやすいスティックタイプも販売しています。

URL : <https://www.itohkyuemon.co.jp>



※コロナウイルス感染症対策のため配送に遅れが生じる可能性がありますので各店舗HP等ご確認ください。

※本レターの内容は、配信時点の情報となります。変更となる可能性がある旨、ご了承くださいませ。

地元ならではの味をお届け！ 上質な春摘み茶を使用したスイーツ



茶処・南山城村の道の駅「お茶の京都みなみやましろ村」では、オンラインショップでも地元の野菜やお茶、さらには宇治茶を使用した絶品スイーツが購入可能です。

一番人気の商品「**むらちゃプリン**」は、宇治茶の産地である南山城村の上質な抹茶「春摘みオクミドリ」だけをたっぷり練りこんだ、濃厚な抹茶プリンです。低温でじっくり焼くことで、トロツとした舌触りに仕上げました。抹茶味の他に、ほうじ茶味も販売しています。

同じく春摘みオクミドリを贅沢に使用した「**村抹茶のパウンドケーキ**」は、1日75本限定の商品です。毎日店内で丁寧に焼き上げています。しっとりとした食感であり、かなり濃厚な抹茶の味わいは、抹茶好きには堪らない商品です。

URL : <https://michinoeki.kyoto.jp/>



つるんとした新食感！ 香ばしいほうじ茶味のわらび餅

1928年創業の老舗京菓匠「ことほぎ堂」と山城製茶直売所のコラボレーションで誕生した「**京のわらび玉**」。

本わらび粉を丹念に練り上げているため、普通のわらび餅とは違った食感が楽しめます。素材にもこだわり、透明度が高い国産寒天の中でも最高級の「丹波寒天」を使用しました。

人気のほうじ茶味には、自家焙煎した炒りたてのほうじ茶を使用し、香ばしさを感じられます。

ほうじ茶味の他、抹茶味・期間限定で桜味・柚子味も販売しています。

URL : <http://chachabin.co.jp/>



京北のソウルフード！ 元祖納豆もち「あみがさもち」



編み笠の形に似ていることから名付けられた、山国さきがけセンターで販売している「**あみがさもち**」は、京北のソウルフードとして人気を集めています。

京都産「山国納豆」を、地元産100%のもち米の杵つきのおもちに包み、自社製きなこをまぶしました。大豆のふくよかな甘みと砂糖の甘み、そこに納豆の塩気やきな粉の香ばしさ加わり、絶妙なハーモニーを奏でています。

URL : <http://sakigake.net/>

※コロナウイルス感染症対策のため配送に遅れが生じる可能性がありますので各店舗HP等ご確認ください。

※本レターの内容は、配信時点の情報となります。変更となる可能性がある旨、ご了承くださいませ。