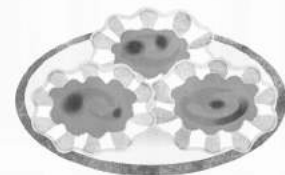
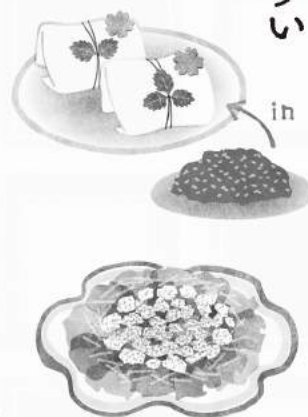


日本のスーパーフード・抹茶を
気軽に生活にとりいれて、
日々の健やかさを
手に入れましょう！



飲むのはどうしても苦手、
という方にはすぐに真似できる
簡単抹茶レシピをおすすめ。
とても簡単で食べやすい
抹茶料理が
すぐに作れます！



はじめに

抹茶のいいところって？

皆さんが考える抹茶のイメージはどのようなものでしょうか？ 茶の湯の世界を中心に日本でも古くから伝統的に飲まれてきている抹茶は、今では「MATCHA」として世界的にも抹茶を使ったスイーツやドリンク類が大人気となっているほどです。買い物に行くと、スイーツやお菓子売り場を中心に抹茶を使った商品を目にするので、抹茶が好きという人も多いのではないのでしょうか。実は、抹茶にはたくさんいいところがあります。

しかし、抹茶は茶道のイメージが強いので、扱いづらいと感じたり、抹茶をどのように飲んだらいいのかなど、抹茶のことがよくわからないという人も多いの

ではないでしょうか。

チャノキを原料にして作られる「抹茶」は、皆さんがご存知の通り粉末状の食品です。碾茶（抹茶の原料）を茶臼でていねいに挽いて加工されているので、食品の中では最も細かく、粒径は5㎞ほどです（1㎞の1/200くらい）。同じ緑茶でも一般的に家庭でよく飲まれている煎茶とは違い、粉末状であることが抹茶の大きな特徴です。

そのため、伝統的な茶道のように抹茶として飲用する方法もありますが、他の食品とも合わせやすいので、いろいろな食品と食べ合わせることでカラダにうれしい新たな効果を生み出すことが可能です。

また抹茶には、煎茶よりも栄養素がたくさん含まれています。本書では、抹茶のどのような栄養素が健康にいいのかを心身のお悩み別にお答えします。また、抹茶の量やお湯の温度の違いなどさまざまな条件から、効果的な飲み方を探りま



第1章

抹茶はスーパーフード

はじめに

抹茶の成分って？

こんな「お悩み」にぴったり！抹茶の効能

1 風邪をひきやすく、免疫力が心配……

2 お肌にツヤ・ハリがなくなってきた

3 虫歯や口臭など、口内の健康が気になる

4 便秘気味でお腹がすっきりしない

5 コレステロール値が高くて不安

6 スマホ操作やパソコン作業で目が疲れる

す。さらには、抹茶を使った料理のレシピまで紹介します。
「飲むだけじゃない！」をキーワードに、飲むだけではなく、抹茶を料理やスイーツにもどんどん使って、健康的な毎日を過ごしてみませんか？ 本書を活用すると、気軽に抹茶を生活にとり入れることができます。

抹茶のある生活をはじめませんか？

第2章

どう飲めばいい？ 力を引き出す抹茶の飲み方

7 ストレスがたまっている
8 運動しても効果が感じられない……

条件別での抹茶の効果的な飲み方

- ・抹茶の量（茶碗で点てるとき）
- ・水の温度
- ・水の硬度
- ・料理に使う場合の抹茶の量
- ・抹茶（薄茶）の点て方
- ・抹茶を上手に点てるコツ
- ・飲む時間帯

74 71 70 68 64 60 59

52 48

第3章

毎日とりいれたい！ お手軽抹茶レシピ

朝昼夜に分けた抹茶の摂取方法
抹茶の効果的な飲み方まとめ

おかず

- レシピ1 抹茶おくら納豆
- レシピ2 抹茶ポテトサラダ
- レシピ3 簡単鶏ハムの抹茶ソース
- レシピ4 抹茶ムニエル
- レシピ5 サバ缶抹茶餃子
- レシピ6 抹茶焼き芋グラタン

92 90 88 86 84 82

80 76



第4章

もっと知りたい！ 抹茶Q&A

- 1 粉末緑茶と抹茶は何が違うの？
- 2 食品加工用の抹茶と飲用の抹茶は何が違うの？
- 3 抹茶には沢山の種類があるけれど何が違うの？
- 4 抹茶はどこで購入できるの？
- 5 薄茶と濃茶の違いは何？

131 130 128 127 126

ドリンク

- レシビ19 抹茶レモンソーダ
- レシビ20 抹茶チョコバナナジュース
- レシビ21 抹茶甘酒アップルジンジャー

122 120 118

主食

- レシビ7 抹茶と柚子deハニー里芋田楽
- レシビ8 抹茶と海老の菖蒲蒸し

96 94

スイーツ

- レシビ9 えご抹茶ツナサンド
- レシビ10 抹茶魚肉ソーセージロール
- レシビ11 抹茶しらすパスタ
- レシビ12 抹茶巾
- レシビ13 いか抹茶飯
- レシビ14 抹茶りんごゼリー
- レシビ15 抹茶ソース
- レシビ16 心やすらぐ「お茶糖ナッツ」抹茶
- レシビ17 抹茶&あんこの米粉蒸しパン
- レシビ18 抹茶豆しとぎ

116 114 112 110 108

106 104 102 100 98

- 6 抹茶の品質を保つためにはどうしたらいい？
- 7 抹茶を飲むとどうして眠くなりにくいのか？
- 8 妊婦が抹茶を飲んでも大丈夫？
- 9 子どもが抹茶を飲むときに気をつけることは？

136 135 134 132

おわりに

138

参考文献

142

巻末付録 抹茶の栄養成分値

143



抹茶と柚子deハニー里芋田楽

メイン食材：里芋

20
MIN

材料(2人分)

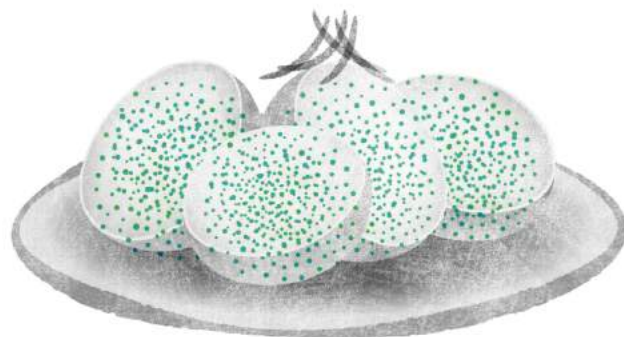
- 里芋……120g
- 抹茶……小さじ¼
- ① • 白味噌……小さじ1
- ハチミツ……小さじ½強
- 柚子皮……¼個分

作り方

- ① 里芋は皮を剥いておく(大きいものは切る)クッキングペーパーに包んでから、水でぬらして電子レンジで加熱します。加熱時間の目安は、竹串がスッと入るくらいです。
- ② ボウルに①と①を入れ、よく和えます。
- ③ 柚子皮は、包丁でそぎ、細かい千切りにしておきます。
- ④ 器に②を盛り付け、③を上添えて完成です。

レシピ
7

抹茶と柚子de
ハニー里芋田楽



第25回 お茶料理コンテスト
料理部門優秀賞 受賞作品

里芋は、「里で作られるいも」から名付けられたとされ、たくさんの種類があり、秋から冬にかけて旬を迎えます。

皮をむくとぬめりがあり、食感もねっとりとしているところが特徴的です。里芋のぬめりは、食物繊維のガラクトンとムチンです。ガラクトンは糖たんぱく質、ムチンは多糖類の一種で、便秘解消にも役立ちます。さらに、ムチンには胃粘膜を保護する役目もあり、里芋は胃にも優しい食材といえます。

日本各地で食べ継がれている味噌田楽にハチミツと白味噌を使うことで、よりマイルドな優しい味に仕上げたことが特徴です。柚子の爽やかな香りにはリラックス効果もあるとされています。やわらかな抹茶の香り、そしてテアニンのリラックス効果とともに、心と体に優しいレシピです。

えご抹茶ツナサンド

メイン食材：えごま油

10
MIN

材料(2人分)

- 食パン(10枚切りまたはサンドイッチ用)……4枚
- ツナ缶(ノンオイルタイプ)……1缶
- えごま油……小さじ3
- ④抹茶……小さじ1～お好みで
- 塩……ひとつまみ
- マヨネーズ……適量

作り方

- ① ツナ缶の汁気を切り、④と混ぜ合わせます。
- ② 食パンの耳がある場合は切り落とし、食パンにマヨネーズを薄く塗り、①を挟んで完成です。



レシピ
9

えご抹茶
ツナサンド

えごま油は、シソ科のえごまの種子から得られる油です。私たちの食生活に不足しがちなオメガ3(ω3)脂肪酸の一つであるα-リノレン酸を豊富に含んでいます。オメガ3脂肪酸は、このα-リノレン酸のほか、魚に多く含まれるDHAやEPAがあります。

日本人は昔から魚をよく食べていましたが、近年は魚の摂取量は減ってきているので、このオメガ3脂肪酸の摂取量も減ってきました。

そこで、えごま油やあまに油からオメガ3脂肪酸を取ることが健康に直結すると注目されています。えごま油やあまに油は、いずれも酸化しやすいので、加熱調理には向きません。適量とされる1日小さじ1杯程度を食材に混ぜて食べたり、汁物や飲み物に加えて摂取するなどがおすすめです。

抹茶も油によくなじみますので、えごま油に加えて抹茶のチカラもカラダにとりいれましょう。