

さあ！新茶の季節です

今年も美味しい新茶ができました

「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」と狭山茶摘み歌で歌われているように、味の良いことで知られています。「狭山茶」は、他の産地に比べ、寒いところで作られているので、味わい深く、甘味のあるお茶です。鶴ヶ島市には、現在8軒の茶農家があり、それぞれ茶を栽培し、5月と7月に新芽摘み取り、茶の製造を行っています。昔から化学肥料と農薬の使用回数を減らす取り組みを続けており、現在は特別栽培農産物の認定を受けるに至っています。

また、お茶のいれ方教室の開催などを通じて、茶農家が直接消費者に触れ合い、お茶の美味しさや効果・効能を伝えています。

狭山茶新茶キャンペーンを開催 (市役所朝市同時開催)

市内の茶農家が、今年収穫した新茶の販売を行います。安心して安全な新茶を味わってみませんか。

- ◆日時 6月12日(土)9時～12時
- ◆場所 市役所来庁者用駐車場
- ◆内容 新茶の販売



■お茶のいれ方 急須で美味しいお茶をいれよう！

【用意するもの】 2人分のお茶(5g)、湯のみ(1人分150CC)、急須

①お湯を湯のみ(人数分)に注ぎ、温めます。



②急須に茶葉を入れ、湯のみのお湯を急須に入れます。お湯が冷めないように急須にふたをして、そのまま20秒。



③湯のみに濃さが同じになるようにつぎ分けて、最後の一滴まで注ぎます。



これで美味しいお茶のできあがり。



知っていますか？お茶の効果・効能

緑茶の成分	効能
カテキン類(茶タンニン)	発がん抑制作用、抗酸化作用、血中コレステロールや血圧上昇抑制作用、抗菌作用、抗ウイルス、虫歯予防、口臭予防
カフェイン	疲労感や眠気の除去、利尿作用
ビタミンC	ストレス解消、風邪の予防
ビタミンB群	糖質の代謝
フラボノイド	血管壁強化、口臭予防
多糖類	血圧降下作用
フッ素	虫歯予防
ビタミンE	抗酸化作用、老化防止
テアニン	血圧降下作用

編集後記

「フレイル予防」、それは健康的に年齢を重ね、元気に笑って長生きするための秘訣です。コロナに負けず、様々な制限や困難の続く日々を元気に乗り切るために、今こそご自身の健康と向き合ってみてください。自分らしく人生を楽しむために今からできることが、きっとたくさんありそうです。

ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp

