

Chottoいいかも

お茶でほっとひと息♪しませんか



さわやかで
すっきりとした
味わい♪

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、優しい甘み特徴で、和菓子にも食事に合います。



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。

食物繊維も含まれるため、飲みすぎるとお通じに影響がある可能性があります。ほどほどに。



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。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、むくみ改善の効果も期待できるそうです。

韓国では伝統茶として親しまれています。やさしい甘さと香ばしさが特徴です。

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-ni.net/>

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



※蒸し焼きにすることで鮭がふっくらと仕上がります。

- 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。

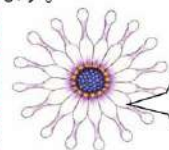
ご存知ですか?

■ 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囲を花びらが囲む「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「ボンボン咲き」などがあります。



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

■ さまざまに咲くマムたち



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



スプレータイプで、アネモネ咲きの「ラドスト」。緑色の花弁と白い花びらのコントラストがキレイ。



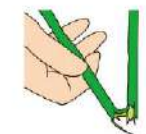
デイスパッドタイプ・デコラ咲きの「セイオペラピンク」。華やかさが際立ちます。



ボンボン咲きのマムも素敵♪

■ 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度に行いましょう。



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。

簡単クロスワード

○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。

ニュー○ーク ヒ○コ マメ
アカツ○ ホーテ
シュ○ マツ
ア○ トドア
インフル○ ビンザ



* 答えが分かった方は *

- ①LINEQRコードをにお友だち登録
- ②クイズの答えをLINEで返信してください
- ③当選した方の中から抽選で3名様にプレゼントを郵送させていただきます。

是非参加してくださいね!



こちらをLINE登録して
クイズの答えを送信してね!