八女茶で健康

第２回

溶け出す健康成分が多く、おいしい冷茶の作り方！

お茶には、熱湯で溶け出し易く、低温では溶け難いカテキン等と低温でも溶け出し易いテアニン等の成分があります。熱湯と水を上手に使うと、溶け出す健康成分が多い冷茶が飲めます。手軽で便利な冷茶２ℓの作り方をご紹介します。

①家庭用の急須（容量約300cc）に15～20g程度の茶葉を入れます。②ポット（湯温80℃）から直接熱いお湯を急須に100cc程度注ぎます。（常温の急須に80℃のお湯を100cc注ぐとすぐ65℃になり、２分後には50℃程度にさめます）③２分ほど放置（ムラす）します。④水をお湯とお茶葉の入った急須に注ぎたし、すぐ容器に移し淹れます。２回目からは水だけで淹れます。要は、少しの熱湯でムラしたお茶を水で淹れるのです。溶け出す健康成分を多く取り込め、冷蔵庫で冷やすと「冷たく、うまく、健康的！」です。

（ちょっと一言）

使用する水ですが、お茶には軟水が良いとされています。実は旧八女郡内の湧水、井戸水、水道水はほとんど軟水です。軟水・硬水の違いを簡単に言いますと、マグネシウムやカルシウムの含有量が比較的少ない水（100mg未満／ℓ）が軟水、（100mg以上／ℓ）が硬水とされています。スーパー・コンビニ等で販売されている国内水もほとんど軟水です。ラベルを良く見ると「硬度約40mg/ℓ」とか書いてあります。

福岡県農林総合試験場八女分場長　仁田原　寿一

知って得する郷土の食文化 ⑭　オクラ（okra）

日本でのオクラの普及はまだ日が浅く、キュウリは平安時代に日本に伝わったと言われているのに比べればごく最近の野菜です。ナイル川流域で野生種が見つかっていることからアフリカが原産地と考えられています。エジプトでは紀元前から栽培されていたようです。日本へは幕末に観賞用として紹介されました。世界でオクラがいちばん食べられている国はインドで、たくさんの香辛料とオクラでカレーが作られています。オクラはペクチンとムチンを多く含み、ペクチンはコレステロールの吸収を抑え、ムチンは胃の粘膜を守り消化を助け、βカロチンやビタミンB、カルシュウムを含むため夏バテ防止になります。

＊オクラと豚肉のスタミナ炒め（２人分）　**■材料**　豚肉100g、オクラ８本、ミニトマト６個、ニンニク２かけ、オリーブオイル大２、大葉２枚**■作り方**　①オクラは塩ゆでにして半分に切り、ミニトマトは洗って半分に切る。②豚肉は2~3㎝に切り塩コショウをする。③フライパンにオリーブオイルを入れ薄切りにしたニンニクを炒め豚肉を入れ炒める。④炒めた豚肉の中にオクラとミニトマトを入れ、軽く炒め、刻んだ大葉を混ぜて出来上がり。

＊オクラのすりおろし（２人分）　**■材料**　オクラ10本、ラッキョウの漬け汁又は甘酢（生醤油でも良い）、炒り胡麻少々　**■作り方**　①オクラをよく洗い、おろし器ですりおろす。②おろしたオクラにラッキョウの漬け汁か甘酢と炒り胡麻を混ぜて出来あがり。甘酢の代わりに生醤油をかけても美味しい。

＊オクラのたたき　**■材料**　オクラ８本、大葉５枚、ミョウガ３本、鰹節１パック、めんつゆ適宜　**■作り方**　①オクラを包丁の背でたたき、みじん切りにする。②大葉とミョウガもみじん切りにし、めんつゆで味をつけかつお節をかける。＊とろろ風に暖かいご飯に載せて食べても美味しいですよ。甘酢をかけても美味しいです。

郷土料理研究家　樋口　愛子（八女市）

クラッシー文芸

■八女睦会

気兼なき老の暮しや昼寝　堤　呼秋
相鬼蜻蜓威圧を黒に静止かな　松尾　貞義
奔放に蔓の伸びゆくゴーヤ棚　山口　弘子
はらからと競ひて食べし西瓜かな　大坪　栄子
久々に晴れて稜線際立てり　牛島佐智子
良き目覚め部屋を吹き抜く青田風　城戸　和子
紫陽花の毬の重さの徒となり　穴見ミキエ
何の夢みてをるのやら昼寝の子　伊藤　幸子

■八女紫苑句会

父の日や寡黙な父のエピソード　牛島　景子
石仏に添ふ一株の酔扶蓉　堤　多鶴子
断捨離と決心幾度梅雨明くる　中川原篤子
放課後の理科教室の浮いて来い　松﨑　伸子
五月雨や三連水車に溢る水　松延みさと

■立花俳句会

畦塗りの死語となりたる田植かな　樋口　力
水滴をのせて蓮の葉輝けり　原　宣子
緑蔭にページめくればカタカナ語　中村テルヨ
人の和の土堤競ひ咲く八仙花　末継ミヨ子
初生りの眉形胡瓜仏餉に苺煮る香りの家となりに　西島志乃芙
けり　深町　和子
希に見る白苞に座す座禅草　武田　行夫
梅雨空に折れり柔らかき雨と　中村スミ子

■上陽町陽泉俳句会

薫風の無人駅より人出づる　吉泉　守峰
若竹の一つ加わる緑かな　城後　正子
近道は芽花の揺らぐ細き道　倉ノ下和代
風厳し靖国の杜楠若葉　中村　境子
古里は母のふところ桐の花　荒川ミヤ子
一雨の過ぎし明るさ麦の秋　大坪　延子
蟻の群土の中より湧き出づる　大坪　清香

■ひろかわ俳句会

父の日の一家挙げての祝い膳　中村　良郎
蹲踞に跳る水音苔青む　水本　辰次
父の日も独居老人芋焼酎　美座　時朗
思ふこと少し言ひたきねじり花　山崎　陽子
父の日やキャッチボールの弾む声　青木佳代子
城山はいま盛り上がる椎若葉　松延　朝美
山頂へ向ふ道なり七変化　酒井　司
反戦の誓いも新夾竹桃　野中　勝美

■立花短歌会

防護柵に囲まれ太る竹の子を掘りて手作りかまどで湯がく　橋本　泰州
子供のころ覚えし観世流お謡を村の祭りに声上げ謡う　松尾ミサキ
立花の町に暮らして六十年刻の流れにしみじみ驚く　中島　睦美
竹の子を立ち終え枯れ葉舞落す親竹に秋万緑のなか　井上　精
奥八女のお茶の香りと群れ蛍情ある人の住める山里　野中　裕政
我が通う木漏れ日の射す山道に鋭く響く雉の鳴き声　田中たつじ
高齢化社会の中の家族葬親しき友の別れも知らず　中村サチ子
足早に雲は流れてどこへ行くペダルこいでゆっくり行けよ　鶴　隆治郎
さわやかに風の流れる蕗畑残しくれたる先祖を思う　樋口　愛子

こんにちは。八女警察署です。⑮

八女警察署総務課被害者支援係の神矢と申します。皆さん、「警察安全相談」という言葉をご存知でしょうか。警察では、事件や事故に至らないトラブルや悩みごと、困りごとについて、相談を受け付けています。直接警察署へ出向かなくても、電話でも結構です。相談専用電話番号「＃９１１０」へダイヤルしていただければ、問題の解決に向けて相談者の方の要望などを尊重しながら、様々な対応を行います。皆さんがおなじみの「１１０番」は緊急の事件・事故を受け付ける緊急通報用電話です。

全国で一年間に受ける１１０番は９９０万件を超えますが、このうち緊急の対応を必要としない用件が全体の約４分の１を占めています。お急ぎでない問合せ、相談は「＃９１１０」をご利用ください。この番号にちなんで、警察では９月11日を「警察相談の日」と定めています。

最後に次のとおり出張相談所を開設します。普段できない相談ごとなどがありましたらお気軽にお立ち寄りください。

日時　９月14日（月）午前９時00分から午後４時00分まで
場所　八女市黒木町　地域交流センター　ふじの里　１階

◇森麻季ソプラノリサイタル
―世界的オペラ歌手が届ける華麗なるひととき―

出演　ソプラノ森麻季、ピアノ山岸茂人
日時　10月4日（日）
開演15時（開場14時30分）
会場　おりなす八女ハーモニーホール
入場料
（全席指定）３，５００円
高校生以下２，０００円

■読者プレゼント

ペア３組（６名）の方へ。希望の方は住所、氏名、明記の上（株）東兄弟へハガキで応募下さい。９月５日締め切り、希望者多数の時は抽選によります。