

八女茶で健康 第27回

茶の生葉を冷凍保存し、年間を通じて料理に利用する

「年間を通して茶の葉を楽しみたい」という声を良く耳にします。今の季節（11月）は、茶樹の整枝作業が行われ、茶の新芽が少ない時期ですが、一年中、茶の生葉を料理に使用するために、茶の生葉を摘採し、蒸して冷凍保存する方法を紹介します。



写真1 摘採した茶葉 写真2 ラップに包む
写真3 電子レンジで1分間チン 写真4 素早く冷却する
写真5 小分け後冷凍 写真6 茶葉入り お味噌汁

茶園の持ち主に「少し茶生葉をください」と頼みます。茶の新芽付近の生葉（1心2葉）を100g摘採します。摘採に要する所要時間は15分程度です。その100gをラップに取り、完全に包みます。500W～700wの電子レンジでは1分間チンすることで蒸すことが出来ます。ラップが完全に包まれていないとうまく蒸すことが出来ません。レンジから出したら急いでラップをはがし、茶生葉を冷却します。ラップに包んだまま置くと緑色が退色します。蒸した茶の葉をできるだけ平たく小分けして、冷凍庫に保存します。平たくすることで使用するとき茶葉が外れやすくなり、茶葉の姿を残したまま楽しめます。一般に非常に柔らかい生葉でないとい少し硬い感じがするのですが、生葉を製茶せずに直接蒸して冷凍しておけば、柔らかい茶葉が楽しめます。汁物などに利用する場合は、配膳する直前に入れると緑の茶葉がとても新鮮な感じがします。しっかり、お茶の味もします。今の時期に蒸して冷凍し、お正月料理に利用されてもいいと思います。 福岡県茶生産組合連合会事務局長 仁田原 寿一



広川町藤田 隆藤 利恵子

ふと、長男の結婚式の写真をちぎり絵にしてみようと言う無謀な事を思い付きました。パソコンでサイズを台紙の大きさに調整して下絵を書きました。そこまでは良かったのですが、なかなか思うような和紙の色が無いし、人物、特に身近な人は難しいです。ちよつと後悔しました。でも、教室の先生や皆さんのアドバイスでどうにか完成しました。



今では、次男の結婚式、初孫とオリジナル作品が増えました。似ているかどうかは別として、大切な思い出の作品になりました。これからもう少し増やしていけたら良いなと思っています。

矢部川源流・杉の里の四季 ⑦③

ハガクレツリフネ(葉隠釣舟)[ツリフネソウ科]

ハガクレツリフネはツリフネソウ科インパチェンス属の一年草で、実がはじけるホウセンカの仲間である。開花時期は7月～10月。和名の由来は、葉の下に隠れるように咲く「釣舟草」ということからきている。本種は日本固有種。



矢部村では釈迦・御前岳周辺のブナ林の林縁のややしめった場所で観察できる。

黒木町 松尾 重根

野鳥ウォッチング ③④

カイツブリ



ダムや河川に棲み、水中にもぐり小魚や水生昆虫を食べます。

繁殖期には水面に水草を集めて浮き巣をつくります。

「ケレレレー」ときかんに鳴きます。

矢部村 栗原 浩暢

「三徳の家庭菜園」 ④①

【根深ネギ】～冬の間鍋料理に欠かせない軟白野菜～

ネギは中国西部を原産地として、我が国には千年以上前の奈良時代に伝えられ、その後、「関東では白（葉鞘部）、関西では緑（葉身部）」を食べる食文化とそれに適した品種が発達しました。根深ネギとは、ネギの葉鞘部を土寄せなどの暗黒処理と生育促進によって長い白い（軟白）葉鞘に仕上げたネギで、関東以北で発達しましたが、人的交流が進んだことと焼き料理等による根深ネギの消費拡大によって、関西以西においても食べられるだけでなく、栽培も増えています。千住ネギは根深ネギの代表的品種群です。

根深ネギの最も一般的な冬採り栽培は、2～4月に苗床に播種して6～7月に本圃に植え付け、11月～翌年2月に収穫します。その際、秋口から追肥と同時に数回の土寄せを行います。ネギが生育途中の土寄せは緑葉のつけ根までとします。仕上げのための土寄せは葉の緑の部分が5～8cm隠れるほど十分な土の量を、緑葉のすき間にきっちり入れるように、丁寧に寄せ上げます。そして、この最終土寄せから30～40日後には、収穫となります。収穫では、長い軟白部に仕上がったネギを白根の最下部が出るほど十分に土を掘り下げて、折らないよう丁寧に抜き取ります。晩秋から柔らかみを増し、甘味も強くなった軟白葉鞘部は、すき焼きなどの鍋料理や炒め物としてだけでなく、焼いても美味しく、身体を暖め、発汗を促します。また、ネギに含まれる揮発性硫化物（アリシン；硫化アリル）は強い殺菌力を示すと同時に血液をサラサラにする作用があり、生活習慣病の予防効果もあると言われています。この冬は、自作の根深ネギで風邪をひき難い健康な身体にしたいものです。



●最終土寄せ期頃のへ根深ネギ
※上が「下仁田ネギ」(味自慢ブランドネギの横網格)。下は千住系ネギ(千住ネギは、根深ネギの代表的品種群)。 福岡県農業大学校 囀託 林 三徳

クラッシー文芸

ひろかわ俳句会

新涼の風来る朝の厨かな
宵闇の飛機の明りや西ひがし
新涼や梢の風と歩く朝
片付きし被災家屋や涼新た
ペタル踏む類に新涼覚えけり
飛行雲にじんて消ゆる秋の空
新涼も盛りつけてくる峠膳
バイク来て朝刊の音秋涼し
新涼の岬に一服点てにけり
新涼や米寿迎へて見ゆるもの
枝の先身をさかしまに秋の蝶
新涼に包まれ里のふけてゆく
新涼やせせらぎ澄みし過疎の村
山下次男

立花町立花俳句会

敬老日「徹子の部屋」の老夫婦
断捨離と決め迷ひつつ夏は行く
自転車の若き異人ら秋夕焼
長き夜や昭和名曲いとほしむ
剣葉や朝日に光る玉の露
ふんわりとくつきりの白秋の雲
夫逝きぬ花火最期の夏となり
草の中徒長枝の中藤袴
末継ミヨ子

筑後俳句会

貝殻を総ざらひして土用波
千発の花火帯なす干拓地
年金に感謝し暮す秋の空
秋興や代々木の樞に見下ろされ
太閤の夢見し陸や海霧深し
針仕事まだまだ楽し小鳥来る
くちなはのくの字いきなり道渡る
爽やかや小筆の穂先とのひて
有働くに子

上陽町陽泉俳句会

大判はおこがましくて小判草
風鈴の音色身にしむ旅疲れ
こともなく台風逸れて法師蟬
凜として家守る人や秋扇
隙あらばどこもかしくも葛の原
やさしさと強さ保てり秋桜
年ごとに残暑厳しき温暖化
吉泉守峰
城後正子
中村境子
大坪延子
大坪清香
倉ノ下和代
荒川ミヤ子