

Enjoy Life

だより

2023年5月号 vol.74

「Enjoy Life」とは？

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



初夏は初物の季節です。

5月のテーマ

新茶を楽しもう！

新茶は冬にたくわえられた栄養がギュッと詰まっていて、特別な味わいや香りが楽しめます。

今月は、そんな新茶の美味しい淹れ方や、アレンジレシピをご紹介します！
この時期ならではの美味しさを堪能しましょう♪

新茶とは

- その年の最初に生育した新芽を摘み採ってつくったお茶のことをいいます。
鹿児島などの温暖な地域から摘み採りが始まり、桜前線と同様に徐々に北上していきます。

- 「新茶」と「一番茶」は、呼び方が違うだけで同じお茶を指します。

新茶

一年で最初に摘まれる「初物」の意味を込めて、また「旬」のものとして呼ばれる際などに使われます。

一番茶

その後に摘み採られる二番茶、三番茶と対比して使われます。

特徴

味

旨み・甘みが強い
苦味・渋みが少ない

香り

若葉ならではのさわやかですがすがしい香り

美味しい新茶の淹れ方



湯の温度：80℃ → さわやかな香りとはよい渋みを楽しみたい場合
70℃ → 旨みの多い味わいを楽しみたい場合

- 茶葉の量……ティースプーン2杯
- 湯の温度……70～80℃
- 湯の量……150～200ml
- 抽出時間……約40秒

煎茶(二番茶、三番茶など)の場合

- 湯の温度 90～100℃
- 抽出時間 約30秒



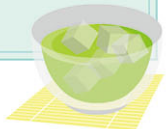
作り方

- 1 茶葉を急須に入れる。
- 2 お湯を湯のみに入れる。
※湯のみにお湯を入れることで、温度が10℃下がります。
- 3 ②で冷ましたお湯を急須に注ぐ。
約40秒抽出した後、急須を軽く2～3回まわす。
※これを行うことで茶葉が開き、味がしっかりと出ます。
- 4 少しずつ均等に注ぎ分け、最後の1滴までしぼりきる。

これからの季節におすすめ！

水だし緑茶の淹れ方

- 茶葉の量……ティースプーン3杯
- 水の量……200ml(冷水)
- 抽出時間……約3分



作り方

- 1 茶葉を急須に入れる。
- 2 水を注ぎ、急須を時々まわしながら、約3分抽出する。
- 3 少しずつ均等に注ぎ分け、最後の1滴までしぼりきる。

新茶に合わせたお菓子選び♪

新茶 (一番茶)

甘さ控えめでさっぱりとしたお菓子がおすすめ
繊細で香り高い風味が楽しめます!

水ようかん

わらび餅

こしあん系

シフォンケーキ

煎茶

(二番茶、三番茶など)

甘さの強いお菓子がおすすめ

煎茶ならではの苦味と相性抜群!

ようかん

粒あん系

バウムクーヘン

お茶漬けで楽しむ!

旬の鰯を
使って♪

鰯と梅の新茶漬け



材料(1人前)

- 温かいご飯……………150g 塩昆布 ●お好みで●
- 新茶……………100ml いりごま(白) あられ、小ねぎ
- 鰯の干物……………1/2枚 大葉
- 梅干し……………1~2個

スイーツで楽しむ!

新茶の
香りと色を
活かして♪

新茶ゼリー

材料(2人分)

- 新茶……………8g
- 熱湯……………300ml
- 砂糖……………大さじ2
- 粉ゼラチン……………5g
- 冷水……………大さじ2

●トッピング●
あんこ、白玉、チェリー

作り方

- 70~80℃ぐらいのお湯でお茶を入れる。
- 冷水に粉ゼラチンを入れてふやかしておく。
- ①が温かいうちに砂糖、②を入れよく混ぜ合わせる。
※お茶が冷めてしまったら、電子レンジで少し加熱して下さい。
- ③を容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で固める。
- お好みの具材をトッピングする。



“出がらし”も美味しく食べよう!
煎じ出した後の出がらしにも栄養が残っています!新芽はやわらかく、
渋みが少ないため、料理に使っても美味しく食べられます。

新茶のふりかけ



材料

- 新茶の出がらし……………40g
- 干しえび……………大さじ2
- かつお節……………大さじ2
- 白ごま……………大さじ1
- 塩……………大さじ1/2
- ごま油……………大さじ1/2

作り方

- フライパンにごま油を入れ弱火で熱し、新茶の出がらしを入れて水分を飛ばしながら炒る。
- ①が乾燥し細かくなってきたら、干しえび、かつお節、白ごま、塩を入れて軽く炒りながら混ぜ合わせる。

※干しえびの代わりにちりめんじゃこを入れるのもおすすめです。

新茶の風味楽しむ天ぷら



新茶の出がらしを、天ぷらの衣に入れて混ぜ合わせます。

この他にもおすすめレシピを
マミーマート店内売場にご用意しております。
是非ご覧ください。

マミーマートHPでも
Enjoy Lifeだより配信中!
バックナンバーもご覧いただけます。

