

ほっこり味わって
じんわり体にうれしい！
「お茶の時間」

淹れたてのお茶の湯気と香りに包まれて過ごす時間は、一日のなかで何よりくつろぎを感じる時間ですよ。そんなお茶の時間をもっと楽しむための美味しい情報をお届けします。

ほっこり、ぬくぬく。
冷えの季節にうれしい
葛(くず)の葉茶

葛餅や葛きり、葛まんじゅう……。とりといた独特の食感で人気の葛のお菓子。この原料となつている葛は、つる性の多年生の草木です。お菓子として使われているのは主に根(この部分。100キ口ほどの大きさの葛から、わずか7キ口ほどしかとれない希少なものです。実は、この葛の根は、風邪薬としてなじみの「葛根湯(かっこんとう)」の原料としても使われています。古来から、風邪や胃腸炎などのときに、葛湯を飲む。という民間療法があったとか。その理由は、葛に多く含まれるイソフラボンにあるようです。体を温め、血行をよくしたり、緊張をやわらげるような効果があるとされています。また、骨の形成を助ける女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをすることで、骨粗鬆症などの症状改善にも期待されています。そんな栄養をたっぷり含んだ葛の葉を焙煎したのが葛の葉茶です。ほうじ茶のような見た目ですが、味はどこか葛独特のとろみのある舌ざわりを感じます。野趣あふれるかおりも特徴です。

葛の葉茶は
こちらで手に入ります。

廣久葛本舗

創業文政二年。筑前秋月で本葛をつくり続ける老舗。店主は、十代目 高木久助氏。
福岡県朝倉市秋月532
TEL.0946-25-0215
<http://www.kyusuke.co.jp>



ちよつと野山に入ると、たくさん生えている葛。春の若葉を摘んできて、しっかり乾燥させて自宅で焙煎して楽しむこともできます。

野山の葛の葉を、
お家で焙煎も
オススメです。

