



緑茶



茶のカテキン類

茶が中国から日本に渡り来たのは、栄西禪師が薬として持ち込んだ12世紀といわれていますが、実際はそれより以前から、日本でも茶の木の栽培は行われていたようです。長い人類の歴史において、いろいろな野菜や薬草が食用として試されましたが、現在まで飲料として残っているのは、茶、コーヒー、ココアなど、カフェインやテオブロミンなどの覚醒作用がある物質を含むものばかりです。茶に関してはカフェインの生理効果が顕著ですが、最近ではカテキン類をはじめとした茶ポリフェノールのさまざまな効果が国内外で注目され、それを増強した飲料が特定保健用食品として販売されています。

さらには疫学的な研究から明らかにされています。ただし、カテキンの機能がそのまま緑茶の効能にはつながらないことに注意しなければなりません。食品成分は長い人類の歴史で毒性が弱いことが経験的に確認されたものばかりですが、医薬品と違って、薬理効果はあまり強くありません（場合によっては、はつきりとしていません）。したがって、食品成分の生理機能を期待するならば、一度に多量の成分を摂取するのではなく、少しずつ時間をかける方がよいと思われれます。緑茶と異なり発酵茶である紅茶にもカテキン類が含まれています。お酒の醸造や納豆の製造などの「発酵」過程では、微生物（厳密に言えば微生物の酵素）の働きで食品成分が化学的変化を起こしますが、発酵茶（紅茶）の場合は、微生物の関与はなく、茶自身が持つ酵素（ポリフェノールオキシダーゼ）の働きで、緑茶の成分であるカテキン類が2分子くっついてテアフラビン類という赤色素が生成されます（図を参照）。したがって、同じ茶葉の量から抽出されるカテキン類の濃度は緑茶に比べて紅茶の方が低いのですが、最近ではテアフラビン類の生理機能も研究されており、今後は紅茶の効能も注目される時がくるかもしれません。

カテキン類(無色)



ポリフェノール
オキシターゼ
(茶葉中)

テアフラビン類(赤色)



茶に含まれるカテキン類はガレート型と非ガレート型の大きく二種類に分けられます。前者は後者に比べて、苦味と渋味が強いのですが、タンパク質や脂質などの生体成分に対する吸着性が強いため、さまざまな生理作用が高いことが明らかになっています。まさに「良薬、口に苦し」ですね。



中山 勉 なかやま・つとむ
日本獣医生命科学大学食品科学科
農産食品学教室 教授

茶と腸の春



Eat Healthy!

日本人にとって欠かせない「お茶」にはさまざまな効用が有ることが知られていますが、茶葉は、清熱薬（体内の熱を取り除く作用を持つ薬）に分類されるれっきとした中薬です。

漢方薬の始祖とされている中国の神農が「茶茗久服、令人有力悦志」即ち「お茶を長く飲み続けると人は力がつき元気になる」と記し、また茶の解毒作用にも言及しており、5千年も前から、その効用が知られていました。

春は、中医学において風（ふう）の季節ですが、色とりどりの花が咲き乱れ、陽気で明るく、気持ちも自由になる一方、環境の変化によるストレスが溜まりやすい時期でもありません。

春の五臓である「肝」をストレスから守り、その働きを助ける食材、また花粉症やインフルエンザ、風邪にも効果のある食材を選ぶようにしましょう。

今回は、性味は涼、苦、甘に属し、頭痛、眩暈、いらいら、口渇、消化不良、下痢などに効用があるとされる緑茶を中心に春のストレスや風邪に良い食材①補血 ②補陰 ③平肝 ④理気 ⑤風邪予防 ⑥健脾の効果のある食材を組み合わせたメニューをご紹介します。

佐藤和美 さとう・かずみ

日本医科大学付属病院栄養科
管理栄養士・国際薬膳師・中医学薬膳専門管理士

419kcal

緑茶と紅麴のブクリョウうどん

「茯苓」は利水渗湿、むくみ、食欲不振や不眠に働きます

- ①茯苓を400ccの水で20分煎じて200cc計量し、食塩20gを溶かしておく。
 - ②小麦粉と茯苓入食塩水2/3をよくかき混ぜる。全体がこねだてきたら残りの茯苓入食塩水も加えて3等分にし、一つに緑茶粉、一つに紅麴を混ぜ、それぞれ全体が滑らかになるまで混ぜる。
 - ③まとめた生地を回転させながらこね、生地をビニール袋に入れて30分～1時間ねかせた後、再度袋から取り出し軽くこねる。
 - ④台に打ち粉をしてそれぞれを30cmほどの円形にし、方向を変えながらのばす。
 - ⑤ある程度薄くなったら麺棒を手前から巻き付けるようにし、転がしながらのばす(生地の方向を変えながら何回かのばす)。
 - ⑥それぞれの生地を屏風たたみにして3～5mm幅に切る。
 - ⑦大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、5分ほど茹で、ざるにあげ流水で洗う。
 - ⑧三色のうどん、薬味、茶がらのふりかけと麺つゆを盛り付ける。
- ◇茶がらのふりかけ→電子レンジで乾燥させた茶がらをフードプロセッサーにかけ、フライパンで炒る。香りが出てきたら他の材料を加え、水気がなくなるまで炒る。

【4人分】

うどん：中力粉400g・茯苓40g・水200cc・塩20g・緑茶粉少々・紅麴少々
 打ち粉適宜

つゆ&薬味：麺つゆ(ストレートタイプ)400cc・浅葱・花かつお・きざみ海苔 各少々
 茶がらのふりかけ：茶がら適宜・桜えび3g・白こま1g・ちりめんじゃこ5g・塩少々



組み合わせを
 変えると、いろいろな
 味が楽しめます♪

白身魚と春野菜の緑茶フリッター

緑茶のグリーンと春素材の色が鮮やかな季節の一品

- ①白身魚を1/4にカットし、塩こしょうをふっておく。
- ②卵を卵黄と卵白に分けておく。水120ccに塩を加えておき、小麦粉、緑茶粉を入れてよく混ぜる。
- ③卵白を固めに泡立て、泡が潰れないように②と合わせて衣を作る。
- ④素材に衣をつけて160～170℃で揚げる。
- ⑤器に揚げた魚と野菜をくし切りにして盛り付け、緑茶粉をふりかける。

【4人分】

白身魚80g×4切・塩/こしょう少々・グリーンアスパラ20g・菊10g
 菜の花10g・しめじ10g・紫芋・卵白2個・水100cc・小麦粉1カップ
 塩 小さじ1/2・お茶の粉30g・レモン少々・揚げ油適宜

347kcal



**抹茶クリーム
 ライスペーパー包み**

砂糖を使用すると茶の薬効が薄れるので、羅漢果およびラカントを使用

- ①卵黄、ラカント、豆乳、小麦粉、水でといた抹茶を合わせ混ぜ火にかけて抹茶クリームを作る。とろみがついてきたら火を止める。
- ②ライスペーパーを霧吹きでしめらせておき、四つ割りにした栗、粒あん、苺、抹茶クリームを包む。

ソース

- ①羅漢果を手で崩し、水300ccに入れ、弱火で20分煎じ200cc程度に煮詰める。
- ②湯に200ccの羅漢果の煎じ汁を入れ柔らかくなるまで煮る。
 レモン汁、水溶きした葛粉を加え、熱湯で湯がいた菊花を散らす。
- ③器に盛りつけソースをかける。

【4人分】

ライスペーパー包み：卵黄2個・豆乳200cc・抹茶粉少々・粒あん40g・ラカント20g・小麦粉大さじ2・葉甘露煮8個・苺30g・ライスペーパー(16cm)4枚
 ソース：栗8個・レモン汁少々・羅漢果少々・水100cc・葛粉少々・菊花5g

※写真はイメージのため上記分量より少なめに包んでいます。

184kcal

