

「お茶にしませんか」

島根大学保健管理センター

柏 紀子

皆さん、こんにちは。

「お茶にしよう」と言いますが、何を飲みますか。

珈琲、紅茶、ハーブティーや番茶等いろいろあります。

私のおすすめは日本茶、特に煎茶（緑茶）です。そして和菓子があれば最高です。

煎茶は緑茶の一つで玉露、番茶に対し中間のお茶になります。

皆さんもご存知のように緑茶の効用はいろいろと言われており、食品はもちろん洗剤など緑茶成分利用の製品があります。私達の年代は小学生時から煎茶を飲んでいましたからこういう効果がありましたと言えないのですが、私にとってはホッとさせる一杯のお煎茶、リラックスできることが何よりと感じています。



皆さんも一息つく、リラックスタイムの飲み物がありますよね。

珈琲ですか。ルイボス茶やどくだみ茶などの健康茶、ハーブティーでしょうか。今日は何を飲みますか・・・。

私が暮らしている松江のお茶の在る生活を少しお話します。年配の方の家に訪問すると最初は抹茶が出てきて、次は煎茶です。

いずれも会話しながらお客の前でおもてなしします。正式なお手前ではありませんが、薄茶（普通二服）を点てます。この時のお菓子は写真のような生菓子、焼饅頭や和三盆の干菓子が多いです。煎茶はお湯を冷まして、急須に入れ、湯呑みに注ぎます。菓子は菓子器に入れ、煎餅なども器に入れて。季節の漬物や煮物なども一緒に並ぶこともあります。話しながら二、



三煎（二、三回）位は同じ茶葉で飲みます。お客の年齢によっては、最初に珈琲、次に煎茶という場合もあります。

しかしながら、最近では松江でも煎茶を飲まない方も増えました。マイボトルで健康茶や烏龍茶などのマイティーを持参という人も多くなっています。

私も珈琲、紅茶、番茶に抹茶いろいろと飲みますが、でも私はやっぱり煎茶です。

煎茶の色と香り、そして、おいしいお菓子を味わってみてください。



