



「抹茶」 わたしのおすすめ

広島大学保健管理センター 杉原

寒い日が続いていますね。寒さが苦手な私は、休日も家で過ごす時間が長くなっています。

つい最近、食器棚の奥から「茶せん」が出てきました。とてもなつかしく何年かぶりにお抹茶を点て、今、その美味しさにはまってしまっています。お作法もでたらめで大変恥ずかしいのですが、休日午後のゆったりとした時間や、朝少しだけ早起きして誰もいないリビングでお茶を点て、お抹茶をいただいていると、些細なことですが1日を少し優雅にゆったりと過ごせる気がします。和菓子もあるとなお楽しい。以前は大の苦手だった「和三盆のお干菓子」もなんともいい感じです。口の中でふわっと溶けるやさしい甘さに今まで気づきませんでした。年を重ねていくごとに、美味しさの許容範囲が広がっていくのでしょうかね。

抹茶をホットケーキの素に混ぜて焼けば、簡単抹茶ケーキ。三温糖を少し加えるとちょうどいい甘さになります。市販のあずきを添えると「和カフェ」気分！ 抹茶を濃いめにとかして、バニラアイスクリームの上にとろ〜りかけると、苦みと甘さのバランスが絶妙です。美味しいお塩に混ぜて、抹茶塩で天ぷらもおすすめ！その他には、抹茶とお砂糖を少量の熱湯で溶かし、あたたかい（冷たくても）牛乳や豆乳を入れて抹茶ラテも。

小さな一缶のお抹茶が、日常の喧噪の中に少しの楽しみと心の平安をもたらしてくれるような気がしています。

