

掛川お茶大使 & 日本茶インストラクター

# 吉岡亜衣加のお茶の間通信



## まろやかな香ばしさと特有の甘い香り とうもろこしのひげ茶をご紹介します

お茶には様々な種類があります。親しみのあるものでは煎茶やほうじ茶、抹茶や玉露などでしょうか。ほかに、お茶の葉で作られたものではないものではハーブティーやごぼう茶、黒豆茶なんていうものもありますね。

そして今回ご紹介するのは「とうもろこしのひげ茶」です。以前山口県にイベントで伺った際、宿泊したホテルでウエルカムドリンクとしてコーン茶が出されたのですが、それがコーン茶との初めての出会いでした。色は薄い茶色のような感じで、イメージが湧かずおそろおそろ飲んでみると、まろやかな香ばしさとうもろこし独特の甘い香りが鼻から抜け、とってもおいしかったです。

とうもろこしのひげの部分でコーン茶を作ります。



実や芯で作るものとひげの部分を使用するものがあるそうです。この夏にとうもろこしをいただく機会があったので茹でて食したのですが、今回はその時に出したとうもろこしのひげで作ることができると聞いてコーン茶を作ることになりました。

まずはフライパンにひげを入れ、焦がさないようにじっくりと炒ります。もし長いようでしたら適当な長さにカットすると思います。炒めていると、だんだんとうもろこしの甘い良い香りがしてきます。そしてその香りが少し落ち着くくらいまで炒めます。これだけです！ 出来上がったらお皿などに移し、冷まして置きます。淹れる時には熱湯でお好みの濃さに抽出します。急須を使うと良いと思いますが、ない方は茶漉しなどでも良いです。ほうじ茶に近い香ばしさとほんのり甘いとうもろこしの香りに、まろやかな飲み心地でほっこり。冷たくしても美味しいので夏はそのようにして楽しむのも良いですね。



フライパンで焦がさないようにじっくりと炒めます。

ほんのり甘いとうもろこしの香りにまろやかな飲み心地でほっこり。



ちなみに私は前回作った時よりも香ばしさを出してみたいと思い、今回は炒める時間を少し長くしてみました。自作すると好みのものを作ることができるのも楽しいです。

とうもろこしのひげ茶には、むくみ、貧血、便秘、冷え性の改善やダイエット、美肌効果、精神安定などさまざまな効果もあり、ノンカフェインなので妊婦さんや就寝前などにも安心して飲むことができます。皆さまもお好みで量や時間を調整しながら是非お手軽にできる「とうもろこしのひげ茶」をご自宅で試してみてくださいませ。



さまざまな効能もあるコーン茶。機会がありましたら試してみてくださいませ。