茶柱 その151

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

夏にぴったりのそうめんを緑茶で味わうレシピをご紹介♪
暑さに負けず、元気に過ごしましょう！

日ごと暑さが増し夏本番となっていますが、いかがお過ごしでしょうか？35℃を超える猛暑日も多く、体温よりも気温の方が高いなんていう地点もあり、体調面でも不安が続きます。食欲がない、体がだるいなど、夏バテの症状が出始めている方もいらっしゃるかもしれません。もれなく私もその1人…。

夏に取り入れると良いとされているものの1つに緑茶があります。食欲が落ちている時にも食べやすいそうめんをお茶で楽しむレシピを見つけたので、興味が湧いて少し自分好みにアレンジしながら試してみることにしました。

2人前の材料は、そうめん200g、麺つゆ（2倍濃縮）カップ1／2、よく冷やした緑茶カップ1／2、大根おろしと刻みネギはお好みで。そうめんは表示通りにゆでて水で冷やします。麺つゆは緑茶で割り、水気を軽く切った大根おろしやネギを加えるだけです。

緑茶はまろやかなものと渋みのあるものを試しましたが、私は渋みのある濃いものの方がキリッしたつゆになり、普段の水と割ったものとの違いも感じられて、すっきりとおいしくいただくことができました。

ほかにも麦茶で割ると香ばしくなり、ジャスミンティーで割るとさわやかな風味になるなど、様々なお茶で楽しむこともできるので気になるものを試してみるのも面白いですね。

薬膳では、緑茶は清熱瀉火（せいねつしゃか）薬とされ、余分な体の熱をとり解熱する効果があるとされています。また、大根おろしにはジアスターゼという胃腸の働きをサポートする作用のある成分もありますので、この季節にぴったりですね。そうめん麺つゆ緑茶割りで夏バテを予防し、元気に過ごしましょう。

お茶を使ったそうめんのアレンジレシピをご紹介します。緑茶のほか、麦茶やジャスミンティーなど、様々なお茶で楽しむことができるので、試してみるのも面白いですね。