



## 玉緑茶のおいしい淹れ方講座 茶部会青年部 地元特産のお茶を味わって

茶部会青年部は地元特産の茶の魅力を知ってほしいと、地元の小学生に向けてのお茶講座を始めて13年。5年生を中心に、1校から始まり、徐々に要望が高まり令和7年度は大津町の小学校6校で講座を開き、約500人の児童が参加しました。

日本茶インストラクターの資格を持ち、大津町で茶を栽培する同青年部の瀬川竜次さんが講師を務めました。茶の栽培や成分などを話し、いれ方を説明。児童らは熱心に話を聞き、4~5人のグループごとに分かれて実習。急須でいれたお茶を味わいました。茶部会青年部、県とJAの茶担当職員が協力して行いました。

児童らは「いれ方がわかってよかった」「お湯の温度で味が変わることを知った」「お茶ってすごい!」「水出し茶がおいしかった」などと感想を述べました。質問も飛び交い瀬川さんも丁寧に答え「家でもお茶をいれてみて」と呼び掛けました。

瀬川さんは「年々講座を要望する学校が増え、日程調整が大変だったが、お茶の話を熱心に聞き、自分でいれたお茶を味わい楽しんでくれてうれしく思う。これからもお茶の魅力をしっかり伝えていきたい」とにこやかに話しました。

※菊池地域のお茶は、菊池水源や阿蘇外輪山の伏流水に恵まれ、肥沃な大地と寒暖差が大きい気候が特徴で、味と香りに優れたお茶が生産されています。阿蘇外輪山麓の豊かな自然と清流、昼夜の寒暖差を活かし、玉緑茶(たまりよくちゃ)と煎茶(せんちゃ)を中心に製造されています。

### インフルエンザ予防に水出しお茶がおすすめです!

緑茶を水出しにすると旨味が多く「エピガロカテキン」が抽出され、免疫力がアップされるということがわかってきました(カフェインも抑えられ、苦味・渋味も抑えられます)。冷水ポットに茶葉を入れ2~6時間ゆっくり抽出してください(水300mlに茶葉ティースプーン2杯が目安です)。

\*寒いときは、水出したお茶を少しあたためて飲んでください。

