

地元の名産いただきます



宇治市を含めた山城地区には、お茶や野菜などたくさんのお土産があります。特に宇治茶は、日本を代表するお茶のひとつです。地元の「おいしい」を楽しみましょう♪

お茶ができるまで

栽培 お茶の栽培方法には2種類あり、味わいが大きくちがいます。

露天(ろてん)栽培

新芽から茶葉を摘むまでの間、茶葉全体に日光を浴びせる方法。光合成が十分に行われることで、お茶の甘み成分である「テアニン」が「カテキン」に変わり、渋みのある爽やかな味わいになるのが特徴です。

煎茶・番茶

覆下(おおいした)栽培

新茶を摘み取る直前の約20日間、日光を遮断します。茶葉の光合成がとまるため、「テアニン」が多い茶葉になり、深みのあるまろやかな甘みが生まれ、高級茶はこの方法で作られます。

玉露・かぶせ茶・抹茶



茶摘み

「夏も近づくと八十八夜〜♪」という歌が有名ですね。立春(2月4日頃)から数えて88日目、5月2日頃が八十八夜にあたります。気候や茶葉の生育状況で前後しますが、この頃に摘み取られる茶葉が「新茶」や「一番茶」です。その後、約45日ほどの間隔で摘み取られる茶葉が二番茶、三番茶とつづきます。

製茶

摘み取った茶葉はすぐに蒸して、酸化を防ぎます。冷えて余分な露を落とした後、揉んで・ほぐしてを繰り返します。茶葉を針状に伸ばしてから乾燥させたものが、わたしたちが普段目にする茶葉です。

宇治茶の種類

おもてなし向き

日常向き

お茶の種類	茶葉の特徴
玉露	あざやかな緑色をした宇治玉露は、日本茶の最高級品。まろやかでコクのある味わいが、舌に残ります。
かぶせ茶	宇治玉露のようにして作られる宇治茶。宇治玉露の風味と宇治煎茶のさわやかさを持ち合わせています。
煎茶	緑茶の代表です。さわやかな香りと上品な渋みのある味わい。飲んだ後に清涼感があります。
抹茶	蒸した葉をもまずに乾燥し、石臼などでひいて粉にしたもの。まったりとした甘みのある味わいが楽しめます。
かりがね	宇治玉露や宇治煎茶の製造途中に取り除かれた茎や茶軸。茎独特の味が特徴です。
青柳	一番茶をとった後に収穫した茶葉です。食後の一服、お茶漬けなどに。
粉茶	宇治玉露や宇治煎茶を仕上げ加工する際に取り除かれた粉を使用。色・味ともに濃厚な宇治茶です。
ほうじ茶	茶葉を焙煎しており、香ばしくて軽い味わいです。お子様やお年寄りにもやさしいのどごしが人気。
玄米茶	宇治茶に、炒った玄米を加えたお茶。玄米の芳ばしい香りと宇治煎茶のさっぱりとした味が楽しめます。

おいしいお茶の淹れ方

お茶の種類によって最適な淹れ方は異なります。今回は、煎茶の淹れ方をご紹介します。

【2人分】

1. 急須に大きじ2杯の茶葉を入れる。
2. 70～90℃のお湯を210ml入れる。
3. 30秒～1分ほどむらす。
4. 湯のみにまわし注いで、濃さが均一になるようにする。

ポイントは最後の一滴まで注ぎきること！



お茶の効果

リフレッシュ&リラックス

気持ちを落ち着けたり、頭をすっきりさせる効果があります。仕事や勉強の能率アップにも！



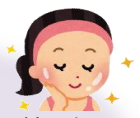
抗菌・抗ウイルス

口臭予防や食中毒の予防に効果的です。また、虫歯予防に効果的なフッ素も含まれています。



抗酸化作用

美白効果や風邪予防の効果があります。また、がんや生活習慣病の予防にも効果も期待できます。



～宇治でたくさん栽培されている野菜 & レシピ～

万願寺とうがらし

ビタミンが豊富で、夏場の疲労回復にぴったり！
実が分厚くてやわらかく、甘みがあります。煮ても焼いてもおいしいです。
実が細長い、伏見とうがらしも栽培されています。



万願寺とうがらしの肉巻き

〈材料〉2人分

- 豚肉（もも薄切り）・・・100g
- 万願寺とうがらし・・・100g
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ1
- なす・・・・・・・・100g
- ミニトマト・・・・・・・・40g
- サラダ油・・・・・・・・小さじ2
- A {
 - みそ・・・・・・・・小さじ2
 - みりん・・・・・・・・小さじ1
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
 - 砂糖・・・・・・・・小さじ1
 - 酒・・・・・・・・小さじ1

〈作り方〉

- ① 豚肉は6等分にし、広げて小麦粉をふり、万願寺とうがらしを巻き、肉の上からも小麦粉をふる。
- ② なすは縦4等分に切り、水にさらし水気をきる。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①②を並べ、動かしながら焼き色をつける。蓋をして中まで焼き、ミニトマトも加える。
- ④ 混ぜ合わせたAを③にかけ、味をからめる。

ブロッコリー

ビタミン・ミネラルが豊富で、生活習慣病の予防効果があり、抗ガン作用も注目されています。いろいろな料理のいづれにも使いやすい野菜です。



ブロッコリーとトマトのねぎ油あえ

〈材料〉2人分

- ブロッコリー・・・・・・・・100g
- ミニトマト・・・・・・・・6個
- こねぎ・・・・・・・・10g
- A {
 - ごま油・・・・・・・・大さじ1/2
 - 塩・・・・・・・・小さじ1/4
 - こしょう・・・・・・・・少々

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆがく。
- ② ミニトマトは縦半分切る。
- ③ ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを混ぜ合わせ①②を加えてあえる。

水菜

シャキシャキした食感で、サラダでも、煮びたしなどにしてもおいしいです。
ビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含み、貧血予防にも効果的！
京都の水菜は軸が白くて繊細なのが特徴です。



ひじきと水菜の炒め物

〈材料〉2人分

- ひじき（乾）・・・・・・・・6g
- 水菜・・・・・・・・60g
- にんじん・・・・・・・・20g
- しめじ・・・・・・・・20g
- サラダ油・・・・・・・・小さじ1/2
- A {
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
 - みりん・・・・・・・・小さじ1
 - 酒・・・・・・・・小さじ1
 - いりごま・・・・・・・・小さじ1

〈作り方〉

- ① ひじきは水で戻し、ゆでて水気をきる。
- ② 水菜は3～4cm長さに切る。
- ③ にんじんも3～4cm長さの斜め千切りにしてゆでる。
- ④ しめじは小房に分け、からいりする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し先に②を炒め、①、③、④を加え炒める。
- ⑥ ⑤にAを加え、混ぜ合わせ、なじんだら火をとめる。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

やましろ地域の特産野菜



やましろ地域では、他にも季節によってさまざまな農産物が栽培されています。
地元で採れたものは新鮮でおいしいので、お店でみかけたらぜひ試してみてください♪