

# アスパークだより

No.485 9月1日発行 佐藤和明

## 柿の葉茶



みなさんこんにちは。暑さがまだ残っている今日この頃ですが、季節は食欲の秋へと突入してまいりました。今回はみなさんには馴染みが薄いかもしれませんが、「柿の葉茶」を紹介したいと思います。

「柿の葉茶」は名前の通り柿の葉を使ったお茶です。私の祖母が祖父の為に作っていたのがきっかけで私も幼少時代から飲用しています。少し癖がある飲み口で独特の香りがあるのですが、そこがまた柿の葉茶の魅力でもあります。

柿の葉にはレモンの20倍ものビタミンCが含まれています。柿の葉に含まれるビタミンCは一般的なものと違い、熱や加工に強いので、お湯を注いでもその効果が薄れる心配はありません。また、ポリフェノールの一種であるタンニンも含まれており以下のような効能が期待されます。

### < 柿の葉茶の効能 >

- ・免疫力向上
- ・風邪予防
- ・美肌・美白効果
- ・高血圧予防
- ・糖尿病予防
- ・二日酔いのケア

お茶ではめずらしくカフェインが含まれていないので就寝前に飲んでも問題ありません。柿の葉は武田信玄が合戦に持ち込み、その煮汁で傷を治したとも言われています。お茶として飲んだ後は出がらしをティーバック等に入れて入浴剤としてお風呂に入れるのもおすすめです！

## 柿の葉茶の作り方（佐藤家版）

### 採取

7月～8月に、日当たりのいい場所の葉で緑が濃い葉をお勧めします。渋柿、甘柿の種類は問いませんがあまり偏りのある葉の取り方をすると実に影響があるので満遍なく全体から取ることをお勧めいたします。

### 乾燥

晴れた日に、2～3時間ほど陰干しします。

### 切る

乾燥させた葉の主脈（葉っぱの真ん中部分の太い茎部分）をとりのぞいて葉を細かく刻みます。

### 蒸す

蒸籠にて1分半ほど蒸してから団扇で扇いで葉に溜まった水分を蒸発させてください。30秒も扇げば十分です。その後、柿の葉を陰干しします。この時葉が飛んでいかないように注意して下さい。完全に乾ききれば完成です。

### 保管

保管は普段使っている茶筒に入れていただければ大丈夫です。

### 飲み方

普段お茶をいれる時と同様、急須に入れてから湯呑に注いでお飲みください。

参考：桜江町桑茶生産組合 HP