

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



高知市内の公民館・ふれあいセンター等では、各種講座・料理教室・行事などを開催し、地域住民の教養を高め、交流を深める多様な学習活動が行われています。今回は、6月に大津ふれあいセンターで開催された「土佐茶の美味しい入れ方教室」をご紹介します。土佐茶のおいしさを通じて、高知の魅力を体感しました。

レッスン1 土佐茶について学ぶ

土佐茶とは、高知県産茶葉100%で作られたお茶の総称です。10数年前までは、静岡等の有名産地のお茶のブレンド用として出荷されていました。しかし、他県産地のブレンド用ではなく「土佐茶」として販売する取組が活発化し、現在では高級茶のブランドとして買い付けられるほど人気が高く、その品質は常に上位ランクとされています。土佐茶は、主に仁淀川、四万十川などの山間地域で栽培されています。山々に囲まれた高知の茶畑は、日光が当たりやすく、茶葉は少しずつ成長します。こうした高知の地形が、苦味が少なく、香り高い、味に深みのある土佐茶のおいしさを育てています。



レッスン2 おいしい入れ方を学ぶ

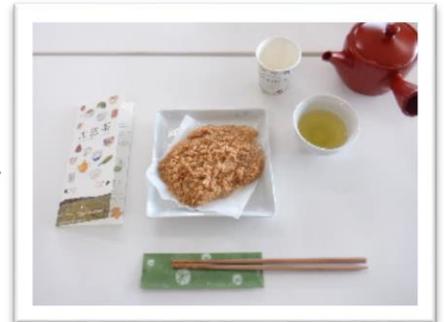


急須はゆらさず、ゆっくり蒸らすことがポイントです

- ①湯呑にお湯を注ぐ。お湯を急須へ移す。
- ②①を2～3回繰り返す、70～80℃になるまで冷ます。
- ③急須に茶葉5g（2人分）を入れる。
- ④②のお湯を急須へ入れ、1分間蒸らす。
- ⑤湯呑にお茶を回し注ぎする。最後の一滴まで注ぐ。
- ⑥二煎目以降は、熱々のお湯を注ぐ。蒸らし時間も不要！



レッスン3 実際に入れてみよう！



苦味が少なく、優しい甘味の一煎目と、ほんのり苦味が増した二煎目、三煎目にはさっぱりとした後味を楽しむことができました。お湯の温度によって味が変化する土佐茶の魅力に、受講生からは驚きの声がたくさん上がっていました。最後の一滴までいただいた残りの茶葉は、ポン酢や黒蜜をかけたり、炒飯や佃煮にアレンジしたり、ヨーグルトにトッピングしてもおいしいそうです。土佐茶の魅力だけでなく、地産地消やフードロスについても考えることができ、学びの多い講座となりました。皆さんもぜひ体験してみませんか？