

## 秋のスイーツと楽しむ日本茶

日本茶インストラクター 市川雅恵



芋・栗・南瓜・柿など、秋ならではのスイーツが続々と登場する季節。なぜ、秋に甘い野菜や果物が増えるのか？日本茶とのおいしい相性は？秋のスイーツと日本茶の組み合わせや秋の行楽シーズンに水筒で持ち歩ける茶葉の種類などをご紹介します。

### なぜ秋に甘い野菜や果物が増えるのか？ 日本茶とのおいしい相性は？

旬の野菜や果物には、その時々で身体が一番必要な栄養素が含まれていると言われています。秋は、なぜか甘いものが食べたくなったりしませんか？秋の旬には芋・栗・南瓜・柿など甘い野菜や果物が多くあります。春のはじまりは少し「苦味」のある食べ物を食することで、老廃物を排出して、眠っていた身体の細胞を目覚めさせる。秋には「甘味」のあるものを補給して、夏に消耗した身体を整え、冬へ備えるという身体のサイクルがあるそうです。

芋・栗・南瓜・柿などの野菜や果実などの素材そのものも甘味を生かしたお菓子には、ほくほくした甘さがあり濃厚な味わいが特徴の鹿児島県の「知覧茶」、香ばしくやわらかな甘味の「釜炒り茶」、ローストしたキツネ色に出る香ばしい「ほうじ茶」、渋みは抑えめで甘味とうまみがある「かぶせ茶」などがおすすめです。また、餡子がたっぷりに入ったもの、チョコレートなど少量でも甘味に「どっしり感」のあるお菓子には、ほどよく苦味や渋みのバランスがある煎茶を合わせると相性が良いです。基本的にはその方のお好みですが、スイーツをあれこれ迷いながら選ぶように、お茶の種類もいろいろ試してみるとお茶の時間がさらに楽しいものとなりますので、ご参考にしてみてくださいね。

### 秋の行楽シーズンに水筒で持ち歩ける、 おすすめ茶葉は？

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、実りの秋、紅葉の秋。暑すぎず寒すぎずの気候もお出かけしやすく、秋の行楽シーズン到来です。紅葉を眺めに山へ行く人も多いですね。

よく聞くのは、外出の際に緑茶を水筒に入れて持っていったら夕方には赤く変色してしまったよ！という経験談。葉緑素やカテキンを含む緑茶は温かい状態で長時間が経過すると酸化してしまうためです。切った葉野菜を冷蔵庫にいれずに放置したら、赤茶色くなるのと同じです。

湯呑に入れた温かいお茶も時間が経てば次第に赤いお茶へ変化していきます。変色したお茶は、本来持っているはずの「緑茶（煎茶）の良いところ」が消滅してしまっています。緑茶の場合は、冷茶であれば大丈夫です。氷を入れて急冷させれば、色や味の劣化の問題も解消できます。ただし、温かい飲み物を持ち歩きたくなる季節。残念ながら、緑茶はお湯で淹れて温かい状態で持ち歩くには不向きです。どうしても「緑茶で」という方は、水筒にはお湯だけをいれて、飲むとき粉末緑茶を混ぜるほうが現実的かもしれません。温かいお茶を持ち歩きたい場合は、茶葉の種類を選びましょう。

ほうじ茶、釜炒り茶など焙煎度合の高いものか、国産紅茶、後発酵茶（碁石茶など）のように発酵しているお茶がおすすめです。ほうじ茶は、煎茶や茎茶、番茶を高温焙煎した香ばしく飲み心地が軽いお茶で淹れたときにはキツネ色に出ます。釜炒り茶は、煎茶のように摘んだ後に蒸すのではなく、釜で炒ってつくるお茶で黄色に出ます。国産紅茶は、和紅茶とも呼ばれる日本製の紅茶のことで、赤味を帯びた茶色に出ます。後発酵茶は、プーアル茶のように微生物をはたらかせることによって発酵させてつくるお茶で少し酸味があり個性的な味わい、茶色に出ます。ほうじ茶や国産紅茶は全国どこでも入手しやすく、釜炒り茶は佐賀県嬉野をはじめ九州地方に多い。後発酵茶は、高知県の碁石茶などがあります。

発行者 公益財団法人 **ダイヤ高齢社会研究財団**

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-34-5 VERDE VISTA 新宿御苑  
(4月1日よりビル名が変わりました)  
TEL:03-5919-1631 FAX:03-5919-1641  
E-mail:info@dia.or.jp http://www.dia.or.jp

編集人：鈴木章一 デザイン・印刷：橋本確文堂（三菱製紙ホワイトニューVマット） 発行：2016.10.25 No.87