

# けやきの風

## 最近話題の「三年番茶」、試してみませんか？

### ◆「三年番茶」とは？

「番茶」は、チャノキの新芽を摘みとったあとに成長した茶葉を使ったお茶のこと。茶葉が成長してかたくなるので、苦みや渋みが強くなり、低級品とされています。そして、「三年番茶」は、番茶を蔵の中で3年間熟成させてから煎じたお茶を指します。

三年番茶はカフェインやカテキンがほとんど含まれておらず、味はやさしくまろやか。お茶の苦みや渋みに抵抗がある人でも、飲みやすいのが特徴です。また、カフェインがほとんど含まれていないことから、子どもにもおすすめです。夜飲むお茶としても適しています。

### ◆三年番茶の入れ方

3種類の入れ方を紹介しましょう。急須で入れる場合は、1人につき4〜5gの茶葉を使い、熱湯を注いで2〜3分おけばでき上がります。沸騰したての熱湯を使っても渋みが出ないのでOKです。

一方、やかんで大量に入れるときは、水1リットルに対して茶葉を15g加え、弱火でコトコト煮出します。

3分ほど加熱すれば完成。濃いめが好みのときは、もう数分加熱します。水出しで入れることもできます。容器に水1リットルと茶葉を15g入れ、冷蔵庫でひと晩おくだけ。味わいがすっきりしていて、おいしい冷茶になります。

### ◆三年番茶をアレンジして飲む

そのままでもおいしい三年番茶ですが、アレンジして飲むこともできます。鍋に茶葉を15g、水2カップ、牛乳1カップを入れて弱火で煮出せば、三年番茶ラテになります。好みの濃さになったら、茶こしを使ってカップに注ぎましょう。甘みがほしいときは、砂糖を加えてもOKです。

梅干しとしょうゆを加えた「梅醬番茶」もおすすめです。カップに種をとった梅干しを入れてほぐし、しょうゆを垂らします。あればシヨウガの絞

り汁を垂らし、熱い三年番茶を注げばでき上がりです。体の中から温まる飲み物になります。

### ◆目の疲れをとるときにも役立つ

小児科医で微生物学者の本間真二郎さんによると、三年番茶の温湿布が疲れ目によく効くとか。三年番茶を熱湯に入れて塩をひとつかみ加え、ガーゼなどに浸します。軽く絞ってまぶたの上のせ、しばらくそのまま。目のまわりの血流がよくなり、筋肉がほぐれるでしょう。目の疲れがとれてすっきりします。





## はなさき お悩み相談室



完璧にこなそうと  
考えるのはやめましょう

## 家事をしたくないと思う日はどうしたらいい？

料理や掃除が楽しいと思う日もあれば、家事をする気が起らない日もあるでしょう。家事をしたくないと思ったら、無理にがんばる必要はありません。心と体の負担を減らす方法はいくつもあります。

まず、家事をがんばる時間を決める。たとえば、「40分だけ」と決めて、家事をスタートしてみませんか。時間が決められている分、すべきことに集中できます。決めた時間になったら、家事が途中でストップ。あとは自分の自由な時間を持つと、心の負担が軽くなります。

例えば、カット野菜や冷凍食品を活用する、トイレ掃除は流すだけの洗剤を利用するなど。すべての家事を完璧にこなそうと考えるのはやめましょう。

家事をサポートしてくれる家電をとり入れるのも一案です。食洗機や掃除ロボット、フードプロセッサ、スチーマーなど、面倒な家事を代わりに引き受けてくれる家電は多数あります。そして、自分にこぼつびを与える。「掃除機をかけたら、おやつタイムにする」「ごみ出しのついでに、」などで好きなものを買うなど。家事に対するモチベーションがアップします。

## みんな集まれ～！

# 大人女子部

## レディーファースト

レディーファーストは男性が女性を優先するマナーで、欧米では小さいころから徹底されています。たとえば、ドアを手で押さえて女性が通りやすくする、エレベーターでは女性を先に乗り降りさせる、店で座りやすいソファ席を譲るなどです。

レディーファーストに慣れていないと、「いえいえ、大丈夫です」「私はあとで結構です」「先にどうぞ」などと、遠慮してしまうことも。しかし、相手が「どうぞ」と言う場合は、素直に好意を受けとるのがマナー。遠慮しすぎはかえって見苦しいものです。何より、相手の好意を無駄にすることになりますね。レディーファーストをされたら、素直に「ありがとうございます」と言い、好意を受けとりましょう。

さて、フランス料理やイタリア料理などの高級レストランでは、とくにレディーファーストを徹底したいもの。西洋のマナーはまわりからの見られ方に重きをおいているからです。まず、店に入るとき、ドアを開けるのは男性の役割です。そして、女性が先に店に入りましょう。席に着くときも同様で、女性が上席に座り、女性が座るのを待ってから、男性は席に着きます。男性は女性よりも先にイスに座らないようにします。





# <生ハムとクリームチーズのカボチャコロッケ>

## 居酒屋 我が家

おつまみメニュー

①カボチャはひと口大に切り、10分ほど蒸す。

カボチャ



②ボウルにカボチャとクリームチーズ、ちぎった生ハム、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で20分ほどおく。

クリームチーズ

生ハム



### 材料 (2人分)

- カボチャ 1/8 個
- 生ハム 30g
- クリームチーズ 40g
- 塩 ひとつまみ
- 粗びき黒こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- 溶き卵 適量
- パン粉 適量
- 揚げ油 適量

③②を6等分して、ひと口サイズに丸める。

④小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃に熱した油で揚げる。



アサヒビールズバウマ! おつまみレシピ <https://www.asahibeer.co.jp/enjoy/recipe>



# 脳トレクイズ

レベル★★★★

目標タイム3分

口にひらがなで都道府県名を入れて、しりとりを完成させましょう。

① やまなし →  →

↓

わかやま

② ながさき →  →

↓

→  →

↓

わかやま

## 9月のことば

一度失敗したから  
といって  
すべてが  
失敗する  
わけではない  
(マリリン・モンロー)





## 9月の見直し <頭皮のケア>



**正しいブラッシングで、頭皮がイキイキ！**

髪を健やかに保つには毛髪をきれいにすることだと考える人が多いのですが、実は頭皮のケアがポイント。土台となる頭皮をケアすることで、若々しく健康な髪を手に入れることができます。

まず、シャンプー前のブラッシングから。髪を洗う前に頭皮にブラシをあて、ブラッシングを行うことで汚れが浮き上がりやすくなります。すると、シャンプーのふわとした泡を髪につけるだけで汚れが浮き、ごしごしする必要がなくなります。方法はまず、耳の上の側頭部のあたりにブラシをあて、斜め上方向に動かしてブラッシング。このとき、頭皮をほぐすようなイメージで行うのがポイントです。逆に、一般的にブラッシングするように、下の方向に動かすのでは意味がありません。シャンプー前にブラッシングを行うことで、頭皮の筋肉がほぐれるのもメリットです。

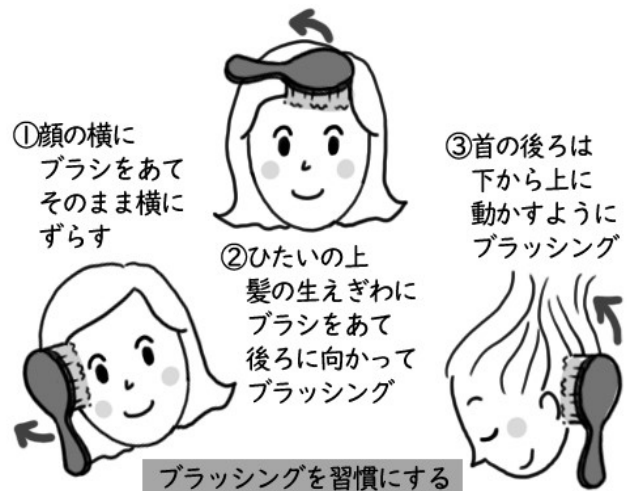
シャンプー前以外にも、ブラッシングを習慣にすることで、頭皮をケアできます。まず、顔の横にブラシをあて、そのまま横にずらしていきます。次に、ひたいの上、髪の毛の生えぎわにブラシをあて、後ろに向かってブラッシング。そして、首の後ろは下から上に動かすようにブラッシングしましょう。最後に、いろいろな方向に髪をとかします。このとき、髪の毛の生えぎわよりもやや手前にブラシをあてて行うのがコツです。毛髪と頭皮がつながる部分はかたくなりやすいからです。

なお、ブラッシングに使うブラシは頭皮を傷つけ

ない、クッション性の高いものがおすすです。かためか柔らかめかは好みで選んで OK。痛くなければ、皮膚からあてても構いません。

全身の筋肉がつながっているため、頭皮ケアには頭だけでなく、首や肩をほぐすことがポイントです。首や肩の血行がよくなれば、頭皮の血行もよくなり、健やかに保てます。簡単な方法があります。テーブルなどにひじをつき、こめかみに指をあてます。頭を手にもたせかけるようなイメージです。そのあと、首を動かすと、リンパが流れます。右も左も行いましょう。マッサージという指を使うイメージですが、この方法がしっかり筋肉をほぐせて有効です。力を入れすぎず、半分くらいの力加減で行うのもコツです。

最後に、シャンプー剤の選び方にも注意が必要です。とくに年齢を重ねた頭皮には、皮脂を落としすぎないものが適しています。洗浄力が強すぎず、水分や栄養を補うようなシャンプー剤を選びましょう。



# 生活「見直し」塾

change myself, change my life.

# けやきの風編集部だより

朝の空気に初秋の気配が感じられる頃となりました。如何お過ごしでしょうか庭の小さな畑を眺めてみると白いゴーヤが実をつけ、初めて植えたヘチマのように長いかぼちゃがゴロゴロと5～6個、大きく広げた葉の下で成長していました。茄子も順調に実を付け毎日のように収穫できています。有難いことです。たくさんできたかぼちゃは丸ごとキッチンペーパー又は新聞紙などで包んで風通しのよい涼しい場所で2～3ヶ月保存できます。保存することにより追熟され甘さが増していくので1個ずつホクホクしたかぼちゃを味わいたいと思います。

ミニトマトやキュウリは猛暑により成長もそこそこに枯れてしまいました。毎年大きなボウルにたくさん収穫でき、食べきれないほどでしたが連日の猛暑が影響したのでしょうか。農作物が天候によりこんなにも左右され、毎年同じでないことで改めて農業の大変さを感じました。

9月16日は敬老の日を迎えます。おじいちゃんやおばあちゃん、お世話になっている方々に日頃の感謝の気持ちをお花に託して贈りませんか。五感を用いて花やハーブに接することで心身のバランスが整います。

「花を見ていると心が和む」という感覚は五感でお花を感じているからです。

お花は気持ちを明るくして癒してくれます。好きな花に香りのハーブや葉物を入れたアレンジなどは如何でしょうか。お気軽にスタッフにご相談ください

4年ぶりのホークスのリーグ優勝をみんなでお祝いしたいものです。

あと少しで決まりますみんなで応援しましょう viva

この度お客様に、より便利にご利用頂くためにホームページを公開致しました。今後ともわかりやすく皆様に最新の情報を掲載できるよう内容の充実を図って参りますので宜しくお願い申し上げます。公式アプリも開設しております。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

シャンボール赤坂 1F(赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

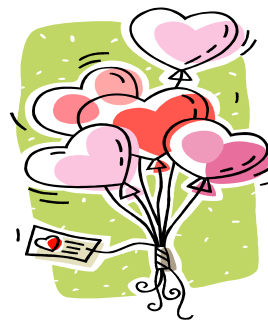
地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net

URL： <https://www.mimatu-k.net/>

(ホームページにて「けやきの風」バックナンバーから最新号まで掲載しております) →→



9月号いかがでしたか?  
来月もみなさんに  
「けやきの風」を  
お届けできますように!

ホームページ

QRコード

