

## 『美味しい紅茶の入れ方』学習会 ご報告



12月3日、三井農林さんによる学習会を開催しました。紅茶の種類や原産地などの基礎知識を学び、おいしい入れ方として「ゴールデnrール」の4つのポイントに添って実際に6種類の紅茶を入れて飲み比べをしました。味や香りの違いに皆さん驚き、それぞれ好みもあるようでした。紅茶のアレンジも実演して頂くなどとても楽しい雰囲気の中、皆さんとても熱心に学習されていました。忙しい日々のなか、紅茶でほっと一息癒しの時間が過ごせたら嬉しいです。



**ゴールデnrールの4つのポイント**

① **ティーポット** を用意する

② **茶葉の分量** ティースプーンで正確に量る

③ 沸騰したての **新鮮な熱湯** を注ぐ

④ **淹め時間** を言ったり茶葉をしっかりと蒸らす。

※※：茶葉の分量、淹め時間は茶葉によって異なるので「パッケージ」をご確認ください。

### \*\*\*参加者さんの感想\*\*\*

- ・紅茶の新たな知識を得ることができ、会の雰囲気も和やかで良かったです。
- ・色々なバリエーションがありちょっとした手間でグリーンと美味しさアップしますね。びっくりでした。
- ・紅茶が身近に感じられ、豊かな時間を手間かけて楽しみたいとおもいました。
- ・家で出来る紅茶アレンジがすごく良かったです。子供と作りたいです。

## 新しい野菜

# アレッタって何??

今年で3年目☆

2月2回から宅配で掲載されている地元のJA佐波伊勢崎で生産された「アレッタ」は青汁の原料として有名なケールとブロッコリーを掛け合わせたつぼみ、葉、茎も食べられる野菜です。



栄養価を  
ブロッコリーと  
比べると…

抗酸化作用のあるβカロテンは  
**つぼみで3倍!、葉で9倍!!**

血液凝固や骨の健康に必要なビタミンKは  
**つぼみで3倍!、葉で5倍!!**

ナイアシンは**つぼみで3倍!、葉で2倍!!**

## アレッタのおすすめレシピ

キャベツなどと同じように炒め物に♪お肉や油との相性も抜群☆

### ～アレッタとベーコンの炒め物～

- ①アレッタを食べやすい長さや太さに切り揃え、茎の太いところは縦半分に切る。
- ②フライパンを熱しサラダ油をなじませ、ベーコンを炒める。
- ③軽く焦げ目がついたら強火にし、アレッタを入れ炒める。
- ④酒を少量加え、蓋をして1分ほど蒸し、塩コショウで味を調え出来上がり。

ほうれん草と同じように和え物に♪軽く茹でるだけで甘さも引き立ちます☆

### ～アレッタの胡麻和え～

- ①アレッタを2～3分茹でる。
- ②食べやすい大きさに切り、すりごま、醤油、砂糖と和える。

生でも食べることができレンジに軽くかけるだけでも食べられます♪ぜひお試しください。

