

## お茶を粉にして飲みませんか？

村井 俊治

おいしいお茶の飲み方を紹介したことがあります。ところが2011年1月のNHK「ためしてガッテン」の番組で緑茶の驚くべき効用が放映されました。がんの死亡率が一番低い場所が静岡県掛川市で、お茶を日常的に大量に飲んでいるというのです。がんの死亡率の低いその他の場所にはお茶の生産地が多いのだそうです。掛川市の場合、煎茶の中では安い深蒸し茶を主として飲んでいるそうです。この中にはがんを抑制する成分があるといえます。

お茶の効用は、驚くほど多くあります。インターネットで調べると、口臭予防、虫歯予防、整腸作用、食中毒予防、リラックス、ガン予防、弱アルカリ性、二日酔い解消、風邪の予防、生活習慣病予防、肌の老化防止、美白効果、ダイエット、アレルギー予防、消臭作用など「万病」に効くような「薬」の様相を示しています。ドイツではガン予防に効果があると放映されてから、お茶を飲む人が急増したといえます。

さて、掛川市の人たちが多飲する「深蒸し茶」と同じ効用をもつには、「ためしてガッテン」では普通の煎茶2グラムをすりつぶして200ccのお湯で漉して飲めばよいと言っていました。

そこで、さっそく実験しました。無農薬で化学肥料を使用しないで作った煎茶を入手して、すりつぶす代わりに、ミキサーで粉にしました。粉茶2グラム(大体小さなスプーン摺り切り1杯)を80度くらいのお湯に入れ1分待ちます。すごく濃厚な緑色のお茶ができます。底のほうに粉が沈殿します。沈殿した粉茶をかき混ぜて飲みます。とてもフレッシュなお茶の味がします。沈殿した粉は多少ツブツブ感がありますが、かまわず飲んでしまいます。濃い味なので和菓子をほしくなりますね。急須はいらないし、手軽なのが何よりです。これでガンにならないなら御の字です。作りおきせずにその都度粉にしたほうがおいしくいただけます。面倒な人は、粉茶をマグカップに入れて水を入れ、電子レンジの「強」で1分半「チン」すれば、お湯を沸かす手間が省けます。

手作り粉茶を飲んでガンにならないかどうかは、実験を始めたばかりですから明言できません。私が死ぬまでガンにならないければ、多少信用できるかもしれませんね。今のところは、掛川市の事例を信じるだけです。85歳でとても元気な中国系のアメリカ人の知人がいます。声も大きく、顔色もよいのでこの元気な老人に健康法を聞きました。曰く、「ニンニク、魚、グリーンティー、赤ワインを常食すれば元気は衰えない!」。この老人も日常的に緑茶を飲んでいました。

さて皆さん、煎茶を粉にして飲んでみませんか？ 緑茶らしい風味を味わえるだけでなく、ガンになりませんよ。