

おうちで人気の抹茶を楽しまししょう！
日本に昔からある抹茶に今、人気が集まっています。
おうちで手軽に堪能してみませんか？



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「抹茶」です。

最近、コンビニなどに並ぶ飲料に抹茶ラテなど、抹茶を取り入れたものが見られますね。また、大手カフェチェーン店でも抹茶系の飲み物が登場するなど、抹茶に注目が集まっています。抗酸化作用を持つカテキンなどの成分や、ビタミンC・A・Eなど、栄養豊富な魅力です。

本来、抹茶は、日光を遮って栽培した生の茶葉（てん茶）を揉まずに乾燥し、茶臼で挽いて微粉状にしたものと言われていますが、粉碎機で加工したり、てん茶以外の茶葉を使用したりと、さまざまなものも見られます。スーパーなどで手に入るものも十分おいしいので、ぜひ、手軽に取り入れてみませんか？

おうちで手軽に抹茶を点てる

まずは、抹茶を点ててみましょう。



上がイラスト①、下がイラスト②

器はカフェオレボウルでもOK。本格的な気分を楽しむなら茶筌があるといいかもしれません。だいたい千円前後で手に入ります。ティースプーン1杯程度の抹茶を器に入れます。お好みで65〜80℃のお湯を60〜70℃程度器に注ぎ、茶筌で円を描くように抹茶とお湯をなじませたら（イラスト①）、泡がふつくらとしてきたら出来上がりです。

もっと手軽に楽しみたいという人には、100円ショップでも見られる電動クリーマーを使うのも良いですよ。器に抹茶とお湯を入れたら、飛び散らないように、電動クリーマーでかき混ぜましょう。

ラテやいろんなアレンジ人気のおやつで楽しむ

アレンジするなら、おうちで抹茶ラテはいかが？ 抹茶を点てたら、お好みの量の牛乳を、電動クリーマーやラテシェイカーなどで泡立てて、上にふわわりと乗せれば2層の抹茶ラテが完成！ 仕上げに抹茶を上から少量トッピングすればよりおしゃれに仕上がります。

抹茶ラテのアレンジとして、抹茶の上に泡立てた生クリームを乗せれば、ちよっと贅沢な抹茶ラテに。また、抹

みんなが楽しめるファッションが続々！



女性がメンズサイズの服をざっくりと着こなすスタイルが定着している今、大手ブランドファッションメーカーが、男女兼用の服を続々と展開しています。アイテムは、パーカーやトレーナー、パンツなど。サイズが幅広くなったことで、ざっくりと大きめで楽しむか、ジャストサイズで楽しむか、それぞれに好みや、その時の気分で合わせて選べるのも魅力です。色は、誰でも楽しめるベージュなどのベーシックなものだけでなく、ピンクなら薄い色づかいにするなど、男性でも取り入れやすくしています。また、最近では、アクセサリーにも変化が。男性でもつけられるパールアクセサリーが登場。ネックレスはもちろん、ピアスなどもあり、テレビやファッション誌で人気の男性芸能人やモデルがつけている姿もたびたび見られ、注目を集めています。ジェンダーレスになり、どんどん進化を続けるファッションを、自分流にいろいろと楽しんでみると良いですね！

子どもの実用書がたになる！



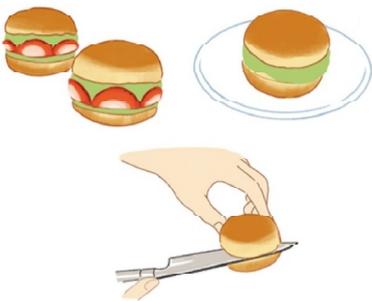
今、子ども向けの実用書がととても充実しています。また、それらが、大人にも好評だそうです。持続可能な開発目標「SDGs（エス・ディー・ジーズ）」はもちろん、法律についてなど、一見、難しいと思われる内容も、子ども向けの実用書なら、わかりやすく解説されていると、手に取る人が多いそうです。また、片づけの仕方や時間の使い方といったライフスタイルに関することはとても参考になり、実生活にも活かしやすいと好評です。マナーや礼儀などの本は、今さら人に聞けない基本的な事を学べるので、手に取る人が多いと言います。さらに、偉人の言葉から生き方を学ぶ本や、アスリートが手掛けた本も、生きるヒントになると、人気だそうです。シンプルな言葉と、わかりやすさが大人にもなじむのでしょうか。ぜひ、チェックしてみてください！



抹茶ラテは豆乳や今人気のアーモンドミルクでも美味しいですよ！

抹茶ラテの上にマシユマロを乗せて、電子レンジで吹きこぼれないように様子を見ながらチンすれば、マシユマロがトロっと溶けて美味しいですよ。チョコとの相性も抜群！ チョコをひとかけ入れて混ぜながら飲むと、チョコの甘さとココがプラスされて幸せの味に。お菓子用のスプレーチョコでもOKです。

おやつを楽しむなら、今、人気のマリトッツォに抹茶をプラスしてみてもいかが？



パンの切れ込みは、難しいようならハンバーガーのように水平に切り離してもOKです。

ブリオッシュなど丸い形のパンを、横から斜下に向かって切込みを入れます。その間に、抹茶をプラスして泡立てた生クリームをたっぷり挟み、ゴムベラなどで表面を整えれば出来上がりです。クリームの下にあんこをプラスしたり、クリームの上に果物を入れ込めば、また違った味わいや、かわいい見た目が楽しめます。ぜひ、お試しあれ！