

桑茶に思い出のクッキーを添えて

担当ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科助教 井桁千恵子

日本に初めてお茶を
伝えたのは、臨済宗(禅
宗)の開祖である栄西
禪師といわれています。
栄西禪師は南宋(12
世紀前半～13世紀後半
の中国)での留学中
に、お茶の効用を体験
したことから「喫茶」
による養生に関する知
識を深く学び、お茶の
種とその育て方の知識
を日本に持ち帰る各地
に広めていきました。
のちに栄西禪師が著
した「喫茶養生記」(1
211年初治本)では、
茶の種類や抹茶の製
法・薬効など共に桑
に関する記述があり、
桑を使ったか
ゆや葉を煎じた湯
が飲水病(現在の
糖尿病に相当)や
中風(現在の脳卒
中や半身不随の状
態)に効くと書か
れていました。こ
のように桑の効能
は古い時代から、
病を治し健康をも
たらす不思議な薬
として伝えられ
てきました。



昔は茶の
木が高級品
だったた
め、庶民は
身近にある
木の葉を利
用してお茶
の代わりに飲んでお
り、その一つが桑の葉
茶でした。
桑は身近な植物だっ
たこともあり、その葉
をお茶として飲むこと
を楽しむことが必要と
いえるでしょう。
緑茶の回でも挙げら
れた桐生地域の桑茶を
使って、今回はマーブ
ルクッキーを紹介し
ます。このレシピは栄

【プロフィール】井桁千恵子さんは太田市出身。桐丘短期大学を卒業後、同短期大学食物科へ勤務。2002年桐生短期大学生生活科学科に復職、25年から桐生大学(現・ぐんま未来大学)に所属。管理栄養士。修士課程修了(心身健康科学)。



養士課程(旧桐生短期大学生生活科学科)の学生が、本学の学園祭や学外催し物に参加する折に大量に作っていたもので、当時学生の調理指導を担当されていた先生方にお願ひして教えていただきました。

◆【材料】(成形生地2本) 約40枚、作りやすい分量

◆プレーン生地…《薄力粉200g、ベーキングパウダー小さじ1/2、上白糖70g、無塩バター100g、卵黄1個

◆桑茶入り生地…《薄力粉100g、桑茶

夏風邪が増加中

暑い夏の訪れとともにヘルパンギーナや手足口病などの「夏風邪」が増えています。原因のウイルスはアルコールが効きにくいので、せっけんと流水で手をよく洗ってください。

夏は、腸管出血性大腸菌感染症の報告が増える季節。これから9月にかけて患者数が増えま

群馬県の感染症サーベイランス (6月29日～7月5日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1	2	0	0
新型コロナウイルス感染症	18	27	13	12
RSウイルス感染症	5	4	3	3
咽頭結膜熱	14	20	18	9
A群溶連菌咽頭炎	100	74	67	82
感染性胃腸炎	188	182	184	216
水痘	10	5	5	6
手足口病	22	38	64	120
伝染性紅斑	4	4	2	3
突発性発疹	13	19	18	18
ヘルパンギーナ	6	22	23	45
流行性耳下腺炎	4	2	3	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	1	5	1
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	2	4	5	9
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	3057	3121	2904	3077
風疹	0	0	0	0
麻疹	2	1	0	0
百日咳	2	3	1	2

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

はやってる病気は?

す。症状は下痢、腹痛、血便、発熱など。特に高齢者や乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。予防策は「生肉用とそれ以外用とで調理器具を使い分け、洗浄と消毒をしっかりする」「生肉は中心までよく加熱する」「せっけんで手洗いする」など。症状があれば速やかに受診してください。

(13日、桐生市医師会)

茶の代用にした身近な植物

⑥生地1本を18×20等分に切り、予熱したオーブンで160度8～10分焼く。焼き上がったらざるに広げて粗熱を取る。
写真のように、出来上がりは四角や楕円(だんいん)などいろいろでしたが、学生たちの喜びと自信満々の笑顔や、香ばしく甘い香りが懐かしく思い出されます。皆さんも桑茶をいろいろな形で楽しんでみてください。
※今回は「えだまめ」の食材・栄養です。