

コーヒー

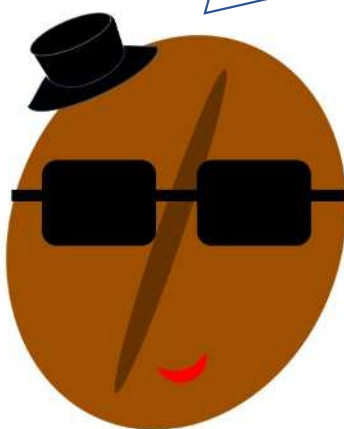
コーヒー豆を焙煎して特有の風味をだしたものの。インスタントコーヒーは、
コーヒーの浸出液を噴霧乾燥や凍結乾燥したもの

コーヒー飲むだけじゃ**スマート**になれないぜ～
運動するのが大変なら**散歩**はどうだ？
ストレス解消にもおすすめだぜ～

カフェインはコーヒーだけじゃなくて、
紅茶や緑茶にも含まれているんだぜ～
疲労軽減効果もあるけど、**育児**や授乳中
にはおすすめしないぜ～

コーヒー豆の種類と特徴

種類	甘み	酸味	苦み	香気
ガテマラ		○	○	○
キリマンジャロ	○	○		○
コスタリカ		○		○
コロンビア	○	○		○
サルバドル	○			
ジャワロブスター			○	
ハワイアンコナ	○	○	○	
ブラジルサントス			○	
ブルーマウンテン	○	○	○	○
マンダリン	○	○		
モカ		○		○



Mr.コーヒー

コーヒーは江戸時代に
長崎の**出島**に伝来した
って言われてるぜ～

コーヒーは飲むだけじゃ
なくて、**ステーキソース**
にしてもおいしいぜ～

注目!

ポリフェノールとは…

植物の色素や苦味の成分です。天然物と合成物があり、天然物だけでも 8000 種類以上存在しています。ポリフェノールの中には特徴的な機能を持っているものがあり、骨のカルシウムの維持に役立つイソフラボン、脂肪の蓄積を抑えるクロロゲン酸、血中 LDL コレステロールを減らすのを助けるセサミン、緑茶に含まれているカテキンなどがあります。



おすすめ!

しめさばサンド

すっきりとしたアイスコーヒーと
相性バツグンだぜ～

<材料 (1 個分)>

クロワッサン 1 個
しめさば 3 切れ
レタス 1 枚
大葉 2 枚
マヨネーズ 適量
レモン汁 お好みで

<作り方>

1. クロワッサンに切り込みを入れ、上下にマヨネーズを塗ります。
2. レタス→大葉→しめさばの順に挟み込みます。
3. お好みでレモン汁をどうぞ🍋



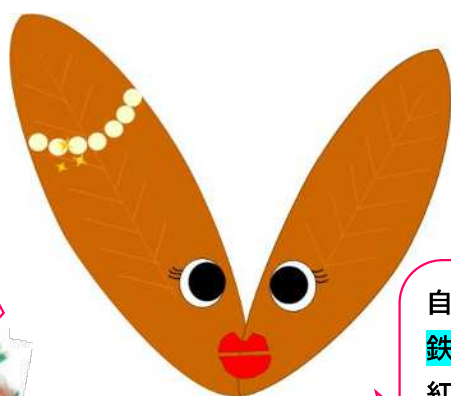
紅茶



摘んだ葉をよく揉み、葉中の酸化酵素によって酸化、発酵、乾燥させた発酵茶特有の色と芳香がある。

フランス人が好むのは、茶葉に花や果実、スパイスで香りをつけたフレーバーティー。フランス人が飲む紅茶の7割はフレーバーティーだそうよ。そんなフレーバーティーが主流のフランス出身の技術者ヒポライト・ピクシーは、世界初の実用的な手回し式発電機を発明したのよ。

紅茶のいい香りでリラックスしながら、焼きたてのハイトーストを食べるのが日課なの至福の時間だから、セールスには居留守使っちゃうのよね



ティーリーフ

ノンカフェインだから、妊娠中でも、子供でも安心して飲めるルイボスティー。ポリフェノールやミネラルが豊富で、アンチエイジング効果も◎

自家製ベーコンを作ったの鉄のフライパンにホイルで包んだ紅茶の葉と、豚バラブロックを入れて燻したのよ。燻製の香りがたまらないおいしさだったわ

注目!

フッ素とは…

自然界（海や土壌）にも存在するカルシウムなどのミネラル成分の一種です。虫歯予防に効果的で、葉のエナメル質を強化し、再石灰化を促進し菌の活動を抑える働きがあります。紅茶は、ほうじ茶や煎茶など他の茶葉より豊富にフッ素を含んでいます。



おすすめ!

バナナと紅茶のクッキー

<材料（18枚分）>

バター	100g
グラニュー糖	50g
卵	1個
紅茶	2袋(4g)
薄力粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ 1/3
バナナ	2本

<作り方>

1. バターを室温にもどし、泡立て器で白くなるまで混ぜます。グラニュー糖・卵を入れ、さらに混ぜます。
2. 紅茶は袋から茶葉を取り出しておきます。
3. 1に紅茶・薄力粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、さっくりと混ぜます。
4. 3にフォークの背でつぶしたバナナを加え、さらに切るように混ぜます。
5. 天板にオーブンペーパーを敷き、4をスプーンで丸く落とします。
6. 170℃に予熱したオーブンで約20～25分焼きます。



(2017年 mio10月号より)

緑茶（せん茶）

4月下旬から5月中旬頃に摘まれた一番茶、二番茶を原料としたもの
さわやかな香り、ほどよい甘みと渋みをもち、緑茶の代表

明治初期の輸出品は生糸が圧倒的1位
だったけど、次いで緑茶だったんだよ

ビタミンには脂質に溶けやすい脂溶性
と水に溶けやすい水溶性があるよ
緑茶に含まれるビタミンCは水溶性で
熱に弱いよ



注目!

ティーグリーン

カテキンとは…

ポリフェノール的一种でお茶の渋みや苦味の主成分です。抗酸化作用、殺菌・抗菌作用
があり、コレステロールや血圧を下げる効果や、体脂肪を減らす効果が期待できます



おすすめ!

お茶の香りが楽しめる グリーンティースノーボール



<材料：16個分>

茶葉（深むし茶がオススメ） 大さじ 2
無塩バター 50g
粉砂糖 20g
薄力粉 50g
アーモンドプードル 20g
仕上げ用
茶葉（深むし茶がオススメ） 適量
粉砂糖 適量

<作り方>

1. 茶葉をすり鉢※ですり、細かくする。
2. 室温にもどしたバターを泡立て器でクリーム状にし、粉砂糖を加えてさらに混ぜる。
3. 2に薄力粉とアーモンドプードルをふるい入れて、ゴムべらで切るようにしながら混ぜる。1を加えて粉っぽさがなくなるまでさらに混ぜ、ラップの上で15cm角の板状に成型して包み、冷蔵庫で30分ねかせる。
4. 3を16等分に切り、丸めてオーブン用シートを敷いた天板に並べ、160℃のオーブンで20分焼く。
5. 仕上げ用の茶葉をすり鉢で細かくして粉砂糖と混ぜ、4が温かいうちに全体にまぶす。