



お茶と
抗菌作用

鯖のマリネ お茶の葉香る、オリーブのビネグレット

お茶には細菌の繁殖を防ぐ抗菌作用や、細菌が出す毒素を解毒する作用があります。

昔からお腹を壊したらお茶を飲むとよいといわれてきましたし、お寿司屋さんに行くと、たいい大きな湯のみ茶碗でお茶が出てきますね。こうした生活の知恵も、すべて科学的に実証されていることです。茶カテキンの作用で生臭みを取るだけでなく、重篤な食中毒をひき起こすボツリヌス菌をはじめ、さまざまな食中毒菌にも抗菌作用を示すことも近年、明らかになりました。

さて、盛り付けもひと工夫したこのマリネ、お茶のほろ苦さが効いたビネグレットソースとやさしいマンゴーの風味がよく馴染み、ほつとさせるおいしさです。ゆつくり抽出した玉露の茶汁は、炭酸で割ってウェルカムドリンクに。スパークリング玉露という感じ。残った茶葉はソースに利用すると、見た目もジェノバソースみたいなソースが出来上がります。

作り方



- ① 新鮮な真鮭は3枚おろしにし、中骨や腹骨をのぞき、塩をして30分おく。
- ② ①の鮭を冷めた茶汁でさっと洗い、生臭みを抜き、殺菌効果を高める。
- ③ 酢に5分間浸す。水気をふきとり、皮をのぞき、薄くそぎ切りにする。
- ④ セロリ風味のマッシュポテトはじゃがいもを茹でて、つぶし、千切りのセロリを加え混ぜて、塩、胡椒で調味する。
- ⑤ 玉露はソース用に茶葉を少し残しておき、あとはぬるま湯でゆっくりと抽出し、茶汁を食前のカクテルにする。残した茶葉をすりつぶし、塩、胡椒、エキストラバージンオリーブ油を加え、お茶薫るソースにする。
- ⑥ ④のセロリ風味のマッシュポテトをドーム状におき、鯖のマリネを飾り、マンゴーやペビーリーフを飾り盛り、玉露のソースを引いて、仕上げる。
*ウェルカム玉露として…スパークリング玉露は水出し玉露の炭酸割り。

材料(4人分)

真鮭……………	大1尾	ペビーリーフ……………	100g
塩……………		マンゴー……………	適宜
茶汁……………	1カップ程度 (番茶大さじ1、湯1カップ)	A	
酢……………	適量	玉露……………	大さじ1
セロリ風味のマッシュポテト	200g (マッシュポテト200g、 セロリ千切り少々、塩、胡椒)	オリーブ油……………	大さじ4
		塩、胡椒……………	

料理のコツ

茶洗いで青魚特有の生臭みやぬめりも、茶カテキンの作用でなくなります。