

三世茶『^{らい}搗^{ちゃ}茶』～すりこ木で挽いて飲む搗茶～



台北にて

台北に行かれたら、ぜひ味わっていただきたいのが「搗茶」です。私が訪ねた当時も台北にしかないと聞いていました。

搗茶は、茶葉やピーナツ、ヒマワリの種、ゴマなどを搗り鉢でよく搗りつぶし、ウーロン茶を注いで飲むというものです。一説には宋の時代、あるいは三国時代に始まったおもてなしのお茶といわれ、「三生茶」とも呼ばれます。これを飲んだ張飛が、そのおいしさを讃え、「この茶を飲めば三生(三世)までも幸せになれる」と語ったことに由来すると伝わります。雑穀や豆なども加えて搗る、いわば栄養ドリンクのようなもの。私は、搗茶こそ「食べるお茶」の原点ではないかと考えています。大きな搗り鉢でゴリゴリと時間をかけて搗りつぶした搗茶は、食欲のない病人の薬代わりや農民たちの夏バテ予防にもなったとか。まさに家庭料理の知恵の結晶なのです。

作り方



- ① 材料をすり鉢に入れて、気長に丹念に搗り潰す。
- ② きれいに搗れたら、そのまま熱い中国茶を注ぎ出来上がり。又は①に粉末茶を加えスプーンで混ぜた後、熱いお湯を注いで出来上がり。混ぜた粉を別の大きめの茶碗に移してから熱い中国茶、もしくはお湯を注いでもよい。
- ③ トッピングに玄米パフとクコの実を浮かべて。

材料(4人分)

白ゴマ、黒ゴマ、ピーナツ、五穀、松の実、干し海老など
好みで各1/2カップぐらい
中国茶又は日本の粉末茶
..... 4杯分

砂糖、ハチミツはお好みで
玄米パフ、クコの実……適宜

料理のコツ

ゴマやナッツ類はひたすら滑らかに搗り潰すことが美味しく飲めるポイントです。

