



ル・グランレポート

Vol. 118 令和 5年 5月 1日発行

爽やかな五月晴れが続き、寒からず暑からずのよい季節がやってきました。
澄み渡る空の下、大小の鯉のぼりが誇らしげに泳いでいます。
花屋の軒先にカーネーションが並び、新茶の豊かな香りと風味を楽しめるようになりました。
マスク着用も個人の自由になりましたが、季節の変わり目で体調など崩されませんようお過ごし下さい。

[新茶の香りを楽しむ入れ方]

新茶のおいしさはテアニン（アミノ酸）の豊富さ。アミノ酸の旨みと、タンニンの苦渋味のバランスがおいしさのポイントです。

苦渋味のタンニンは高温でよく溶出されるため、旨み成分のテアニンを重視する場合は、70℃程度のぬるめのお湯でじっくり抽出するとよいでしょう。

また、茶葉の量も多めにするのもコツ。

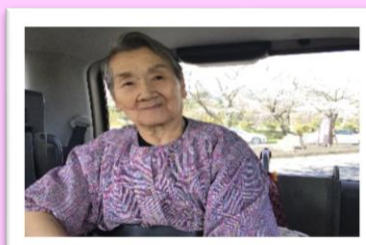
1人あたりティースプーン2杯くらい（約2g）を基準に調節し濃いめに出すとおいしく入れられます。

逆に90℃くらい的高温で入れると、タンニンの溶出が促進され、心地よい渋味と清涼感のあるお茶になります。また、若葉のような爽やかな香りも、熱めのお湯の方が強く出ます。この場合は抽出時間を短めにし、お湯の量をやや多くして薄めに入れると、さわやかでおいしいお茶になります。

是非、試してみてください。

ル・グランハート御殿場

【お花見ドライブ】富士霊園へ出かけました。❀❀
満開の桜を見て皆様とても喜んでいらっしゃいました。



あんぱんレク

4月4日はあんぱんの日！！お抹茶味のおこしと一緒に頂きました。



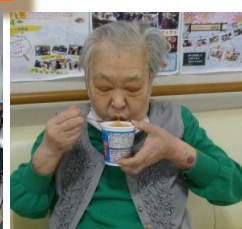
お好み焼きレク

熱々のお好み焼きの上でかつお節が踊っていました。ゆらゆら～



ラーメンレク

たまに食べたくなるカップ麺！！お好きな味を召し上がれ)o^(



4月の行事食



～焼肉風定食～

- ・牛肉の焼肉風炒め
- ・カリフラワーサラダ
- ・清汁
- ・白桃

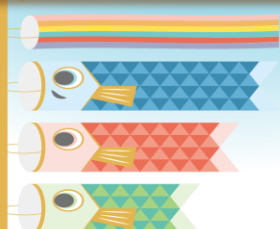


～ネギトロしらす丼～

- ・ネギトロしらす
- ・かぼちゃのそぼろあん
- ・清汁
- ・キウイ



5月の予定



子どもの日/母の日