



季節を知ったら  
暮らしが楽しくなった

（第八九号）

処暑<sup>しよしよ</sup>

八月二三日



## 麦茶

猛暑の続く今年の夏。暦の上では暑さがやわらぐ頃になりましたが、熱中症対策に水分補給は欠かせません。

夏の飲み物といえば、私は緑茶よりもっばら麦茶。冷やした麦茶のさっぱりとした飲み心地が喉の渴きを潤してくれます。実は我が家では数年前から麦茶を一俵分購入しています。米を入れるあの一俵袋に煎った麦茶がいっぱいに入ったもので、その香ばしさといったら、格別です。麦茶を取り出すたびに、袋をあけると香りが漂います。以来、水出しやティーパツクのものを買えなくなりました。

麦は、小麦、大麦、ライ麦などの種類がありますが、麦茶には一般的に大麦が使われます。あの独特の香ばしさは、焙煎<sup>ばいせん</sup>工程でたんばく質から生み出されることから、たんばく質を多く含む大麦が適しているのです。大麦を殻付きのまま煎る麦茶は、日本では緑茶よりも古くから普及していたといえます。戦国時代の武将も愛飲していたとか。江戸末には「麦茶店」も登場し、江戸っ子は縁台で麦茶を飲んでおしゃべりに興じていたようです。

その焙煎法にユニークなものがありました。昔ながらの製造法の「砂炒<sup>すな炒</sup>り焙煎」では、熱した砂に大麦を入れて焙煎するのです。熱砂まみれで大麦は煎られるのです。石焼芋と同じ考え方で、熱した砂の遠赤外線効果が得られ、急激に焙煎することが出来るのです。昔からの知恵が生かされています。

麦茶は保存料や甘味料などの添加物だけでなく、カフェインを含まないため、赤ちゃんにもいいのです。また身体のほてりを鎮めたり、胃の粘膜を保護したりする作用があるといわれます。この残暑も麦茶で涼をとり、乗り切りたいものです。

文 千種清美