



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## JAPON YEŞİL ÇAYLARI

Gyokuro, çay bitkilerinden elle toplanarak üretilmiştir. Japonya'nın en güzel ve en nadide çayıdır. Yüksek derecede kafein içerir. Yaprakları açık parlak yeşil olsun diye, yetiştirildiği bahçeler, hasat öncesinde sürekli gölgede tutulmaktadır.

Matcha, toz halindedir, Japon seremonilerinin vazgeçilmez çayıdır.

Sencha, günümüzde tüketimi en yaygın olan çayıdır. Sencha çayının bir çok çeşiti bulunmaktadır. Sağlık açısından birçok yararlı özelliği olduğuna inanılmaktadır.

Kamairicha, sencha çayından farkı, üretim aşamasında yapraklar sıcak su buharı ile değil fırında şok soldurmaya tabi tutulmuş çaylardır.

Bancha, düşük kaliteli çaylardan yapıp, niteliksiz olmasına karşın günlük kullanım da yaygın olarak içilmektedir. Halk tarafından evde basit düzeneklerle el yapımı olarakda üretilmektedir.

---