

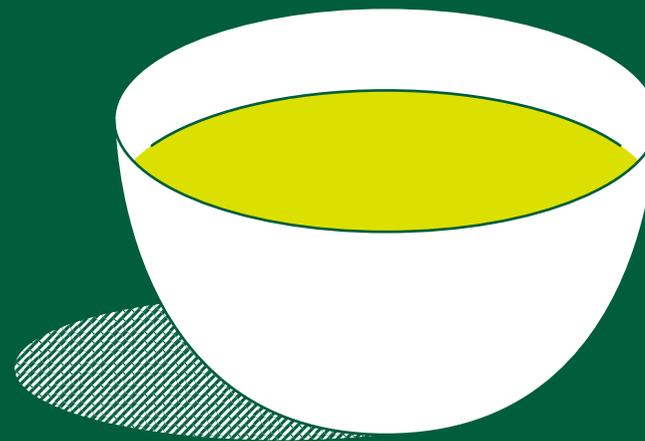
お茶の 効能

カテキン類	発ガン抑制作用 血中コレステロール低下作用 抗菌作用
カフェイン	覚醒作用(疲労感や眠気の除去) 利尿作用
ビタミンC	肌荒れ防止
ビタミンE	抗酸化作用 老化抑制
γ-アミノ酪酸	血圧低下作用
フッ素	虫歯予防

お茶に関する 言葉

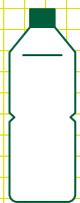
- お茶をにごす
一時しのぎにいい加減なことをしたり、言ったりしてその場をごまかして取り繕うこと。
- 茶々をいれる
茶々には妨害の意味があり、他にも文句をつける。邪魔をする。妨げる等の意味がある。
- 宵越しの茶は飲むな
一度淹れて一晩置いたお茶は体によくないので、飲まない方がいいという意味。

淹れ方
お茶の
おいしい



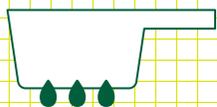
湯

ポイント 1



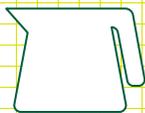
ミネラル
ウォーター

硬度の低い軟水を使用する。硬度が高いとお茶が抽出しにくく味が薄くなってしまふ。



鍋

水道水を使用する場合、5分以上は沸騰させカルキをきちんと飛ばす。



ポット

カルキの臭いが気になる場合は、一晩汲み置きした水を沸騰させる。

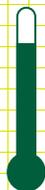
ポイント 2

うまみ



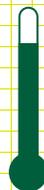
50°C

しぶみ



80°C以上

にがみ



80°C以上

お茶を低温で淹れるとしぶみ・にがみが抑えられ、うまみが強調されたお茶に。番茶、玄米茶、ほうじ茶などは含有成分が少ないので、高温で淹れてもしぶみ・うまみが強く出ない。高温で淹れて香りを楽しもう。

温度

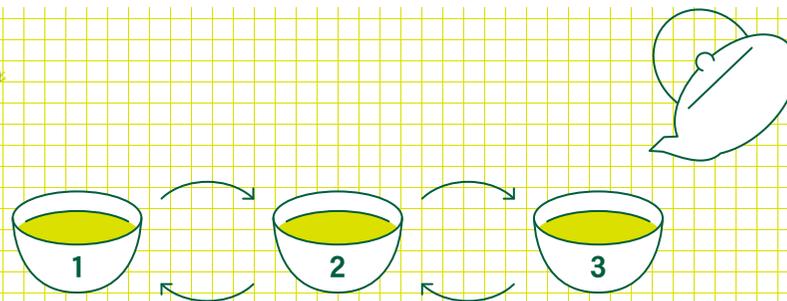
ポイント 3

	上級煎茶 贈答向き	並煎茶	番茶 普段使い
湯量	150cc	300cc	600cc
茶葉	10g	10g	15g
温度	70°C	80°C	100°C
時間	1~2分	1分	30秒

お茶の種類によって、湯量・茶葉の量・湯温・抽出時間を調整しよう。
茶葉は、大さじ軽く一杯が4gになる。

時間量

ポイント 4



1 → 2 → 3 → 3 → 2 → 1 → 1 → 2 → 3 を繰り返し注ぐ

お茶の味が均等になるよう廻し注ぎする。最後の一滴にうまみが凝縮されているので最後まで注ぎ切ることが大切。急須の中に湯を残さないことで二煎目もおいしく淹れられる。急須をぐるぐる廻すのは禁物。しぶみ・にがみが出てきてしまう。

注ぎ方