

お茶の淹れ方と楽しみ方

毛利 美枝子

日々の暮らしの中のひと時のお茶の時間。美味しいお茶でほっこりしませんか？季節を愛でるお茶、おもてなしのお茶。それぞれのお茶の特徴を知り、ちょっとしたコツをつかめば美味しいお茶がはいります。



美味しいお茶をいれるコツ

1. お茶選び 玉露、煎茶、深蒸し茶、玉緑茶、焙じ茶、番茶などあります。
2. 急須と湯呑み お茶の種類により急須と湯呑みの大きさが変わります。
3. お湯 水道水はカルキ臭を抜くために2～3分沸騰させます。
4. 湯呑みにつくときは、まわしつぎをして、お茶の濃度と量を同じにし、最後の一滴まで注ぎます。
5. 2煎目は少しお湯の温度を上げて、早めに注ぎ分けます。

湯冷まし仕方器を変えるごとに5～10℃下がります。



3人分をいれてみましょう

	玉露	煎茶	深蒸し茶	焙じ茶・番茶
楽しみ方	旨み	旨みと渋み	まろやかさ	香り
お茶の量	約10g	6～8g	6～8g	約10g
お湯の量	60～90cc	180cc	180cc	400cc
お湯の温度	40～60℃	70～80℃	80～90℃	熱湯(90～100℃)
抽出時間	2～2分30秒	1～1分30秒	30秒	30秒

急須を使わない場合やたっぷり飲みたいときは、マグカップと茶こしを使ってみませんか？

冷茶も作ってみよう

夏はもちろん、一年中美味しい手作り冷茶を楽しみましょう。

水1リットルに、お茶の葉15～20gを入れ、冷蔵庫で一晩(約8時間)置きます。ティーパックを使う場合は取り出すときによく絞らしましょう。



氷を使う場合は少し濃いめに作ります。玉露、煎茶、深蒸し茶、ほうじ茶など味、色、香りの違いを楽しみましょう。渋みの少ないまろやかな冷茶ができて上がります。

ほっこり伝言板

1日10杯のお茶を飲むとよいと言われます。

たくさんのお茶の中から、自分流にアレンジすると、新しいお茶の形が楽しめます。季節に合わせて、寒い冬には焙じ茶ミルクや生姜を入れたりとお茶の味、香りをいろいろ味わってみませんか？

お茶の保存

お茶はとてもデリケート。

温度、湿度、光(とくに太陽光)、酸素、匂いに影響を受けます。

気を付ける事

- ・必要な量をこまめに買うこと
- ・普段、必要なお茶は小分けする
- ・小さな茶缶などの密封容器を使うこと

保存場所

- ・温度変化が少ない
- ・涼しく日が当たらない
- ・匂いがつかない

茶缶をそのまま冷蔵庫内で保管すると冷蔵庫内の匂いを吸着しやすいです。

すぐに開封しないお茶は、ビニール袋などで密封し、冷蔵保存します。使用するとき室温に戻してから開封します。

お茶の成分の半分以上は、お湯に溶けません。粉茶は飲むだけでなく、食材として使えます。しかも、お茶がらが出ません。お茶をまるごといただきます！

粉茶のパワー

美味しいお茶になりますように！！