

おいしくて
からだにやさしい

お茶の時間 Tea Time

氷水出し茶の美味しい入れ方

【材料】

氷水1L、茶葉20g(大さじ4杯)

【入れ方】

- ① 冷水ポットなどの大きめの容器に茶葉を入れる
- ② 氷水を注ぐ
- ③ 冷蔵庫に3時間程度入れる
- ④ 軽く振ってから茶葉を取り出す
(茶葉は出汁用パックなどに入れておくと取り出しやすくなります)

茶葉の量はお好みに合わせて調整してみましょう。



暑い夏はのどから涼しく氷水出し緑茶で免疫力アップ

飲み物には、熱い冷たいに関わらず体を温めるものと冷やすものがあることをご存知ですか？茶葉を発酵させずに蒸してつくられる緑茶は、体を冷やす作用があります。そのため、夏の体温調整にぴったりな飲み物なのです。

緑茶の茶葉は、お湯の温度が高いほどカテキンが抽出されやすいといわれています。このカテキンが、お茶の渋味を感じる元となっています。

もしもまろやかな緑茶の旨みを楽しみたいなら、ほぼ0℃に近い氷水でお茶を淹れてみましょう。そうすると

渋み成分であるカテキンの抽出がおさえられた味わいになります。実はこの氷水出し緑茶は、健康にもおすすめ！

普段は渋み成分のカテキンにその働きを抑制されている「エピガロカテキン」という成分が、氷水出しによって多く抽出されるからです。この「エピガロカテキン」は、細菌やウイルスが侵入したときに最前線で戦う細胞を活性化させ、免疫力を高める働きをしてくれるそうです。

さらに氷水出し緑茶にはカフェインがほとんど入っていないので、健康維持にぴったりです。

仁田尾の知覧茶園

鹿児島が誇る知覧のお茶。温暖な気候の鹿児島、豊かな黒土の知覧では様々な品種のお茶が育ち、知覧茶でも有名です。なかでもこの深蒸し茶は、生茶葉から煎茶をつくる最初の工程である「蒸す」時間を、通常より長い1分～3分程度にした製法。茶葉からの浸出成分が通常の煎茶よりも多くなり、コクの強い独特のまろやかな甘みと香りが楽しめます。

〒892-0824 鹿児島県鹿児島市堀江町6-16

TEL.099-239-2200

オンラインショップでも購入できます。

<http://www.chirancha.jp/>

こんな商品も! 「西郷缶」

明治維新150年記念につくられた西郷缶。西郷どんをモチーフにした缶の中には「深むし茶」が入っています。おみやげにもぴったりです。

