

●冷茶は水出しの方が渋くない？

お茶の渋味のもとの成分は、お湯の温度が高いほどよく溶け出します。

そのため、いれるときに使うものが水とお湯では、溶け出す成分が変わります。

水出し煎茶は、専用のティーバッグも売っていますが、ふだん飲んでいるお茶の葉からいれることができます。

なつ つめ
夏は冷たくて
さっぱりする
れいちゃ
冷茶がいいね。



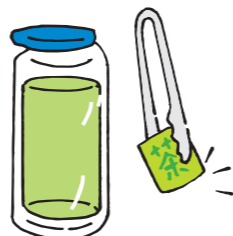
おいしい水出し煎茶の入れ方

■ティーバッグで入れる

1 水出し用煎茶ティーバッグを冷水ポットに入れます。
※水1ℓにティーバッグ1袋(10g入り)が目安です。氷と一緒に入れても良いでしょう。



2 冷蔵庫に入れて20分～30分たち好みの濃さになったらティーバッグは、取り除きましょう。

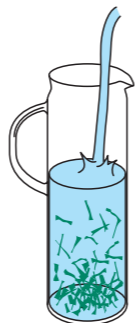


■お茶っ葉で入れる (フィルター付きの冷水ポットを使用します)

1 お茶っ葉15g程 (ティー Spoon 5～7杯分) をポットにそのまま入れます。



2 水を1ℓ入れてフタをし、3～6時間程冷蔵庫に入れて抽出します。



●冷蔵庫に入れておけばいつでもおいしく飲めますが、風味の変わらぬうちになるべく早めにお飲みください。



(公社) 静岡県茶業会議所 静岡市葵区北番町81番地 ☎(054) 271-5271(代)

はっ
しずおか発! ㄨㄨㄨㄨ
ちや
お茶のたんけん隊
たい



お茶の生産 静岡ではたくさんのお茶が作られている!

お茶の木は、年間平均気温が14～16℃以上で、冬の最低気温が-5～-6℃のあたたく、年間に1500mmくらい(4～10月には1000mm以上)の雨が降る。水はけが良い土地を好みます。静岡県は、お茶の栽培にとってぴったりの場所が多くあります。



- 1 天竜・森・春野茶産地: 太田川上流域と天竜川上流域を中心とした、良質茶の産地です。
- 2 川根茶産地: 大井川の川霧につつまれるお茶に合う気候と、農家の努力で、銘茶の産地として有名です。
- 3 本山茶産地: 静岡市の安倍川を中心とする産地で、上流は本山とよばれる良質茶の産地です。
- 4 清水茶産地: 日本平や興津川流域で多く作られています。
- 5 富士・沼津茶産地: 富士山西南裾野地帯・愛鷹山の南側に近代的茶園がひらかれています。
- 6 中遠茶産地: 丘陵地の茶園が多く「特むし茶、深むし茶」などの特長ある産地として知られています。
- 7 牧之原茶産地: 大井川の西岸台地に広がる大茶園。日本最大の茶産地。
- 8 志太茶産地: 朝比奈川上流は玉露産地。山間・平坦ともに特色のある産地です。



静岡県は荒茶の生産量もお茶畑の面積も、日本のお茶の40%にもなるんだ。流通面ではなんと60%まさに日本一の茶処だね!!



おいしくお茶をいれるには?

いちばんのふつせんちゃかたしょうがい
一番よく飲まれている普通煎茶のいれ方を紹介するよ!
ふかせんちゃたまりよくちやおな
深むし煎茶や玉緑茶も同じようにいれてね。熱いお湯には十分に気をつけてね!



おいしいだけじゃない! からだに良いお茶

●おいしくお茶をいれるためのポイント

せんちゃのみあまみにがみしがみかおせいぶん
煎茶のおいしさは、うま味・甘味・苦味・渋味・香りの成分が、ほどよく合わさったもののおいしいといわれるよ。より良くおいしいお茶をいれるには、ちょっとした工夫をすればいいんだ。

- いい湯加減?**
お茶の種類ごとに合った温度があるんだよ。玉露や高級煎茶は、60℃くらいでゆっくり。玄米茶やほうじ茶は、熱いお湯でさっといれるといいよ。
- 量も加減して**
1人分のお茶の葉の量も種類で変わるよ。玉露や煎茶は、ティースプーン1 (3.3g)、番茶やほうじ茶は、ティースプーン山盛1 (3g)、重さは同じくらいでも量がちがうんだ。
- 水道水の場合**
お茶をいれるときに水道水を使う場合、5分ほど沸騰させてカルキのにおいを消してから、お茶の香りと味がちがうよ。
- 冷暗所で保存**
湿気や熱、光に弱いお茶。茶缶などの空気の入らない容器に入れ、冷蔵庫などの涼しくて光の当たらない場所に保存するといいよ。

めやすすこおおい
目安よりも少し多く入れるのが、簡単においしくいれるコツかな。

- 1 茶わんにお湯を入れる**
人数分の茶わんに、一度沸かしたお湯を入れま。茶わんを温め、お茶をいれるのに適した温度までお湯を冷ますためです。
お茶はお湯が熱いと苦味が、冷めていると甘みが出るので、新茶などのさわやかな香りやうまみを楽しみたい場合は70℃以下のぬるいお湯、強い香りと渋味がほしいときは、少し熱めのお湯がいいでしょう。
- 2 お茶葉を急須に入れる**
分量は1人分がティースプーン1杯 (2~3g) くらいが目安です。1人分だけいれる場合は、少し多めにティースプーン1杯半 (5g) くらいがいいでしょう。
- 3 冷ましたお湯を急須に入れる**
茶わんの中で冷ましたお湯を、急須にうつす。葉が開くまで、1分ほど (深むし煎茶だと30秒ほど) 待ちます。
- 4 茶わんに順番につぐ**
濃さが同じになるように、少しずつ回しつぎ、最後の1滴までしぼりきります。

かぜを撃退!!

カテキンで免疫力をアップ!
お茶に入っているカテキンは、かぜやインフルエンザのウイルスの力を弱める効果があるといわれます。

食中毒予防に

おどろきのカテキンの殺菌力。
お茶を飲んで食事すると、食中毒予防になるといわれ、お寿司屋さんでのお茶にもこの意味が。

美しさのヒケツ!!

ビタミンC豊富で、お肌にいい!
肌にはりやうるおいを与える働きがあるビタミンCが、お茶にはたくさんはっています。

虫歯と口臭予防に

カテキンとフッ素が口の中を清潔に。
殺菌作用があるカテキンは口臭予防に、またフッ素とともに、虫歯予防の働きがあります。

ミネラルいっぱい

カロリーゼロでも栄養満点です。
食事だけでは十分取るのがむずかしいミネラル。そんなミネラルが、お茶には豊富に含まれています。

