

これからの季節にぴったり!

水出し緑茶のパワー

緑茶には、体に良いとされている成分が含まれていますが、淹れ方で含まれる成分の出方が変わることを知っていますか。暑い時に飲みたくなる、水出し緑茶の「パワー」を紹介します。



1 手軽に作れる

ポットに茶葉と水を入れて冷蔵庫で寝かすだけ。夜に作れば、翌朝にはできあがります。

2 うま味がアップ

苦味・渋みのもととなる「カテキン」は、温度が低いと抽出されにくくなり、苦味と渋みが抑えられます。うま味・甘味の成分「テアニン」は、低温でも溶け出しやすいので、まろやかな味わいになります。

3 カフェイン少なくていい!

水出しにすることで、熱湯(90℃以上)で淹れた時に比べカフェインの量が半分以下となります。子どもやカフェインの気になる人も、変わらぬおいしさで安心して飲めます。

4 免疫力アップに期待

お湯で淹れた緑茶に比べ「エピガロカテキン」が豊富に含まれ、免疫活性化作用が期待されます。

お茶屋さんが教える、おいしい水出し緑茶の淹れ方



カクト製茶(株) 石川美代子さん

とっても簡単ですよ



▲カクト製茶ホームページ

①茶葉15g(ティーバッグ3個)と1リットルの水をポットに入れます。

②冷蔵庫に3~6時間入れてお茶を抽出します。

③お茶のうま味が全体に広がるように、横方向に円を描くように回してから注ぎます。



※1日以内に飲み切りましょう。

こんな效能のお茶もあります

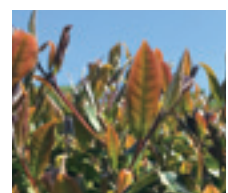
べにふうき

紅茶用の品種でしたが、緑茶にすると、ハウスダストやほこりなどによる目や鼻の不快感の軽減が期待される「メチル化カテキン」を多く含みます。



サンルージュ

眼精疲労軽減効果が期待される「アントシアニン」含量が高い品種。淹れたお茶は暗い赤色ですが、レモン果汁などの酸を加えると鮮やかなピンク色に！見ても楽しめるお茶です。



▲サンルージュの茶葉