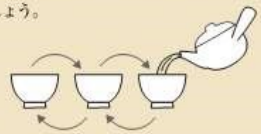
美味しい深蒸し茶の淹れ方

温かいお茶

1 人数分の湯呑みにお湯を注ぎ、適温70℃前後になるまで湯冷ましします。
その間に茶葉を急須に入れます。
1人分2～3g

2 湯冷ましたお湯を急須に注ぎます。蓋をして30秒から40秒経ったら、湯呑みに注ぎます。味が均一になるように少しずつ廻し入れ、最後の一滴までしっかり注ぎ切りましょう。

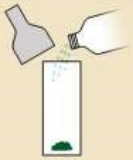


3 注ぎ終えたら急須の蓋をずらし、中の熱気を逃しておくことで、二煎目も美味しく飲むことができます。二煎茶は10秒程度の蒸らしで十分です。

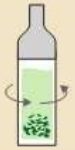
※茶葉の量、淹れる温度、蒸らし時間で、味や健康効能が変化します。いろいろ試し、自分好みの淹れ方を楽しみましょう。

冷たいお茶

1 冷茶ポットを用意し、水1000mlに対し茶葉を10～15g入れます。急須用茶葉でお楽しみいただけます。



2 冷蔵庫で1時間ほど冷やすと出来上がり。
やさしく回すと茶葉が開いてお茶が出やすくなります。



温度で変わる緑茶の機能性

お湯で淹れると カフェイン&カテキン

をより多く抽出できます。緑茶にしか含まれない強い抗酸化作用をもつカテキンを得ることができます。

健康効果
- 動脈硬化・脳卒中予防
- LDLコレステロール降下
- 知的作業能力・運動能力の向上
- リフレッシュ効果

水で淹れると テアニン

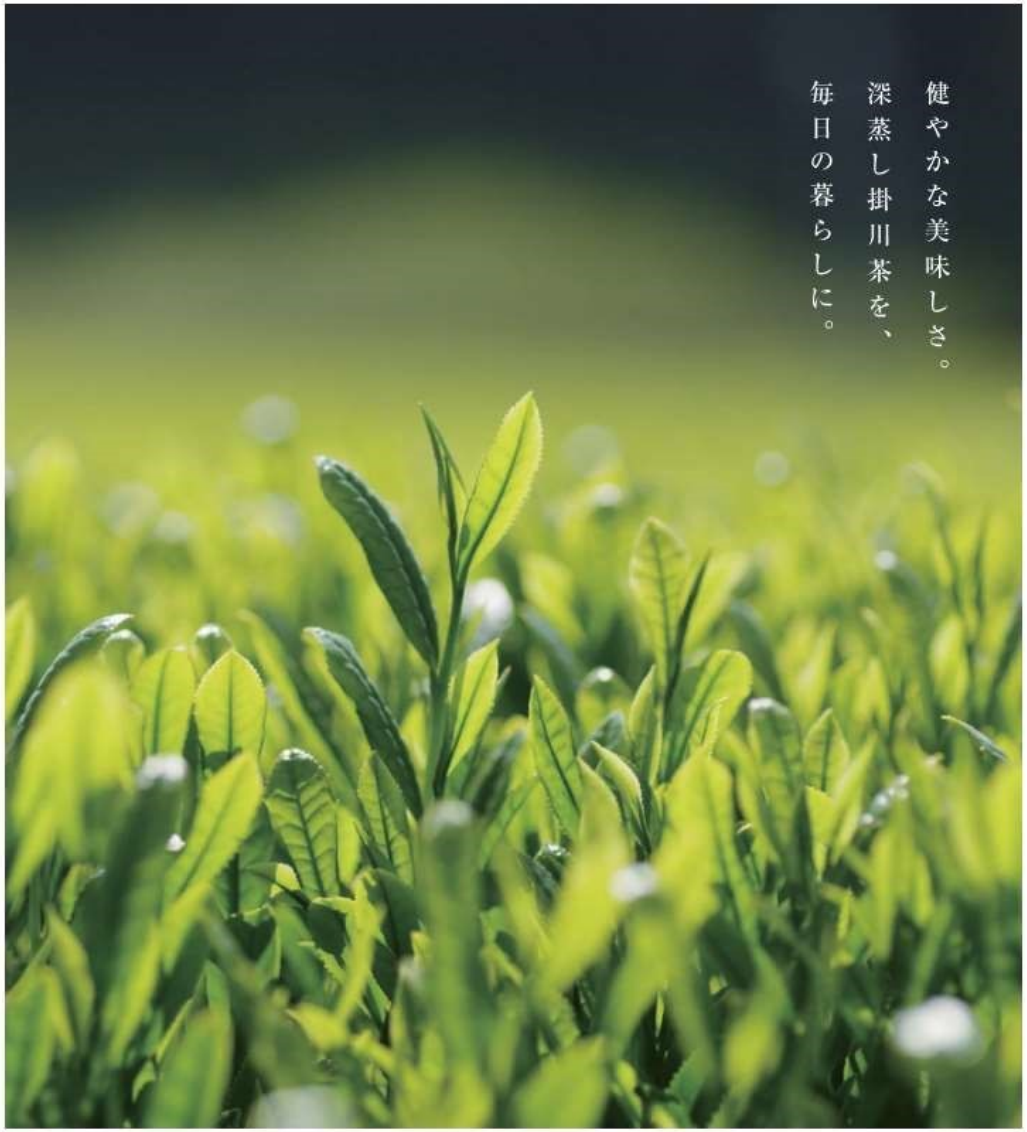
をより多く抽出でき、カフェインが出にくくなります。渋味成分が少なく、お茶の旨味が際立ちます。

健康効果
- 免疫力を高める
- リラックス効果・α波上昇
- ストレスの軽減・抑制
- 安眠効果・スムーズな入眠

静岡県 掛川市
掛川市役所 産業経済部 お茶振興課
〒436-8650 静岡県掛川市長谷 1-1-1
TEL.0537-21-1216 FAX.0537-21-1212
https://www.city.kakegawa.shizuoka.jp/

お茶と暮らし　掛川茶

2015年8月発行(UV) 2023年3月改訂



KAKEGAWA
FUKAMUSHICHA