

家事の合間のひと休み、家族や友達とのおしゃべりなど
ゆったりとした時間に欠かせないのが一杯のお茶。
せっかくだから、もっと美味しく淹れるコツをマスター
してみませんか？
ティータイムで、午後の小さな贅沢を・・・



お茶の基本的な淹れかた

お茶は、種類を問わず、おいしく淹れる3つのポイントがあります。
いつもの淹れかたを思い出しながら、チェックしてみましょう。



1. 茶葉の分量

カップ一杯（150cc）あたり、ティースプーン小盛1杯（3g）が基本。
コクを出したい方は、量を多めにするなど、好みに加減してね。



2. お湯の温度

おいしいお茶を淹れるには、お湯の温度がとても重要です。
好みにもよりますが、香りを楽しむことの多い中国茶などは高温の
お湯が適しています。

- ・高温のお湯・・・お茶の成分や香りを引き出しやすい
- ・低温のお湯・・・苦味が少なく、まろやかに仕上がりがやすい

3. 蒸らし時間

茶葉の分量やお湯の温度によって、蒸らし時間を決めましょう。
・短い時間・・・茶葉が多い、お湯の温度が高い、茶葉が大きい
・長い時間・・・茶葉が少ない、温度が低い、茶葉が小さいとき



お茶できれい&元気になろう！



美容や健康へのお茶の紅葉が注目され、さまざまなメテアでご存知
の方も多はず。自分やお友達にあったお茶をセレクトすれば、ティ
ータイムをより有意義に楽しめますよ。

身体にやさしいハーブティー

- ・カモミール・・・イライラ、不眠
- ・シナモン・・・胃腸の調子が悪い
- ・ローズマリー・・・脚のむくみや
血行不良

香りも同時に楽しむ中国茶

- ・青茶・・・食欲増進
- ・白茶・黄茶・・・清涼感
- ・紅茶・・・ポリフェノール効果
- ・黒茶・・・整腸作用
- ・緑茶・・・ビタミン、覚醒作用



その日の気分やお茶に合わせて、ティーカップをセレクトしてみませんか？
透明な耐熱ガラス製のカップは、お茶の色も楽しめて、オシャレです。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-1
有限会社十弥工務店内
TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp
URL : <http://www.toya.co.jp>