

皆さま、元気で過ごしてはいかがでしょうか?皆さんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「コーヒーと緑茶を楽しむ」です。最近、コーヒーや緑茶を毎日飲むことで、ガンなどによる死亡率が低下するという記事を見かけました。緑茶なら1日5杯程度飲む人が1杯未満の人より死亡率が下がり、コーヒーは1日3~4杯がもっともリスク低下が大きいそうです。私たちの生活に身近な飲み物だけに、健康のために飲むだけでなく、もっとおいしく楽しみたいものですね。



『コーヒーや緑茶で、おいしい時間を満喫しよう』

コーヒーや緑茶には健康効果があるとされています。その特徴を知れば、よりおいしく楽しめます

## 【コーヒーや緑茶の淹れ方のポイント】



フィルターに直接お湯を注ぐとコーヒー粉を通らずお湯だけが外側から流れるので味が薄くなります。



冷たいコーヒー、お茶を急いで作りたい場合は、お湯を少し入れて抽出し、その後水を入れると3時間ほどで完成!

コーヒーを本格的に楽しむなら、豆を挽いてドリップ方式で淹れるのがおすすめです。いくつかのポイントがあります。

1. お湯の温度は90度くらいが適切。沸かしたてはおすすめしません。
2. お湯を一度にドリッパーいっぱいまで入れず、半分くらいにして30秒~1分蒸らすことで抽出効率が良くなります。そして、少しお湯をつぎ足して適切な量を淹れましょう。

緑茶の場合は、沸騰したてのお湯だとカテキンがたくさんでて渋みの効いたお茶に、温度が低いほどアミノ酸がでやすくなり甘みのあるお茶が楽しめますが、適切な温度は70~80度。3分ほど蒸らしていただくといいですよ。一煎目で甘みを楽しみ、二煎目で熱湯を注いでカテキンを取れば、お茶のおいしさを存分にいただく事が出来ますね。

お湯でいれるのもいいですが、どちらも水出しでもおいしく楽しめます。コーヒーは水1ℓに対してドリップ用のコーヒー粉80gが目安。不織布のお茶パックなどにコーヒー粉を入れ、ポットなどに水とともに入れて8時間程度で出来上がります。

緑茶の場合は、水1ℓに対して茶葉10~15gをお茶パックなどに入れてポットに水とともに入れて、こちらも7時間程度で完成します。どちらも軟水の方がまろやかな味わいが楽しめるのでおすすめです。

## 【種類や特徴を知って好みや気分で楽しむ】

コーヒーや緑茶にはいろんな種類があります。その代表的な品種の特徴をご紹介します。

### ●コーヒー

キリマンジャロ/タンザニア産のコーヒー。強い酸味とコクがあり、甘い香りも魅力。ブルーマウンテン/ブルーマウンテン山脈の限られた地域で栽培されたもの。酸味コクともにバランスの良い味わいと軽くてなめらかな口当たりが人気の高級豆。

モカ/香りがとても良く、独特の酸味や甘み、コクもあるなじみ深い品種。特に知られる「モカ・マタリ」はイエメン産でさわやかな香り強い酸味が特徴。

### ●緑茶

煎茶/程良い甘みと渋みのある一般的なお茶。

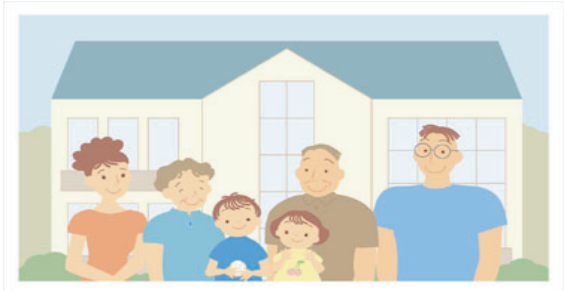
玉露/甘みとまろやかさが特徴。低温で楽しむのがおすすめ。

番茶/煎茶より固めの茶葉や茎を利用したお茶。あっさりとした味と香りが特徴。

気分に合わせてさまざまに楽しんでみるのもいいですね!



茶葉を蒸気で蒸してもんだ煎茶に比べて2~3倍長い時間を蒸したものが深むし茶。渋み・苦味が少ないのが特徴。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
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