



# 日本茶をおいしく いただくには

日本人にとって「お茶」と言えば、真っ先に緑茶が浮かぶのではないのでしょうか。簡単でおいしい緑茶の入れ方をマスターして、もっとお茶の時間を贅沢なものにしてみませんか？

## 達人に訊く！

Green Tea House 日本茶アドバイザー  
岩崎 勉さん

茶香炉からよい香りが漂う Green Tea House の店内で、店主の岩崎さんから緑茶についてさまざまなお話をうかがいました。



## おいしい緑茶の入れ方とは？

「温度がとても大事ですが、緑茶の種類によってベストの温度は異なります。煎茶は80℃、玉露は60～70℃。温度の測り方ですが、沸騰したお湯が約100℃ですよね。それを湯冷ましに入れると、およそ10℃くらい下がります。沸騰したお湯よりもやや低温で入れることで、うまみ成分のアミノ酸が抽出され、うまみがあり苦味が少ないお茶が入られます。玄米茶は約100℃のお湯で入れるのがベストです。また、湯冷ましや急須の素材が陶器か磁器かによっても、温度は変わってきます。湯呑みも、厚めの陶器の湯呑みは熱い煎茶に向いていて、薄めで小さな磁器の湯呑みは玉露に向いています。」

## 緑茶に適しているのはどんな水？

「一般的には軟水を使えるとよいのですが、オーストラリアの水は硬水なので、そのままでは緑茶に向いていません。鉄瓶を使うと少量の鉄分がお湯に入り込み、タンニンと反応して、風味がまるやかになります。でも家庭で手軽においしいお茶を入れるには、水道水に含まれる塩素・カルキを抜くことが秘訣。汲み置きして一晩置いた水を使うか、または沸かす時に約5分間沸騰させてください。」

## 緑茶の健康効果は？

「発酵させていない緑茶が、お茶の中で一番カテキン（タンニン）含有率が高いです。緑茶の苦味、渋味はカテキンのためです。食中毒を防いだり、アルツハイマーやがんの予防などにも効果があるという説があります。ほうじ茶は、カフェインがあまり含まれていないため、夜にリラックスして飲んでもいただくのに適しています。病院でも患者さんにおすすめしているところもあるようです。」



## お茶の葉の 意外な使い方

- 飲み終わったお茶の葉を乾かして、畳やじゅうたんに撒いて掃き掃除を。気になる汚れやにおいを取り去る。
- 茶殻を靴箱に入れて、消臭剤として。
- さびを防ぐ働きがあるので、鉄鍋や鉄瓶を磨くのにも使える。

## 達人オススメのお茶

### 玄米茶 抹茶入り



こんがり香ばしい玄米と抹茶がミックス。(100g) \$17

### 煎茶深蒸 青手



一般の煎茶よりも長い時間をかけて蒸しているため、深い味わいがある。(100g) \$24