

夏こそ緑茶だ！

お茶が体にいいことは分かっているつもり。
でも、低温でゆっくり淹れた“水出し緑茶”の效能こそ
夏の飲み物にぴったりだということを知っていますか？
夏こそ緑茶が体にいいことをご紹介します。



お茶農家の若手後継者グループ大根占ふかみ会 会長の城下浩一さんに、水出し緑茶の作り方についてお話を伺いました。



大根占ふかみ会 会長
城下 浩一さん (41)

毎日、暑い日が続いています。こんな季節こそ、水だけで簡単に淹れられる“水出し緑茶”がお勧めです。

冷水で一晩かけてゆっくり淹れることで、渋みや苦みの成分であるカフェインやカテキンは少なく、うまみ成分のテアニンはそのまま抽出されるので美味しく淹れられます。

茶葉と水だけで作れるので、朝から飲みたいときは夜のうちに作って冷蔵庫に入れておくといいですね。

800円（1009入）のお茶を使っても、1リットルの水出し緑茶が80円ほどで作れます。

これからの運動会シーズン。大量に作る時などに、ペットボトル茶より経済的で健康にもいい、リーフ茶で淹れる水出し緑茶を家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。