

**緑茶を低温抽出。
水出し緑茶で夏を乗り切る！**

緑茶を淹れるときお湯の温度を気にしていますか？

緑茶は、同じ茶葉でも抽出する方法や温度によって、成分や味に違いがでるため、玉露なら50℃、煎茶は70～80℃、玄米茶やほうじ茶は90℃くらいを目安に淹れるのが一般的だと言われている。

しかし、最近になって緑茶を“低温で淹れることで、抽出される成分に違いが出る”ことが分かってきました。

農研機構 果樹茶業研究部門の物部真奈美研究員によると、「緑茶の抽出液に含まれる免疫系の活性化に有効な茶成分 “エピガロカテキン (EGC)” は、冷水で抽出することによって、これらの成分をより効果的に利用できる”ことが検証されました。

緑茶を冷水（15℃以下程度）で1時間程度浸出させると、免疫細胞を活性化させるエピガロカテキンの割合が高い緑茶になります。

また、水出しだとエピガロカテキンガレート (EGCG) の抽出が少なくなるため、カフェインの抽出が少なくなり、利尿作用も抑えられるので、就寝前や熱中症対

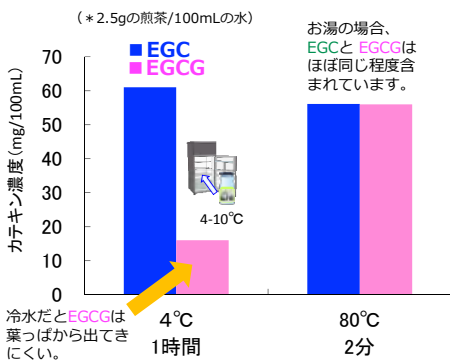
策としても安心して飲むことができます。

さらに、体には病気から体を守る “免疫力” がありますが、水出し緑茶にはこの免疫力を高める効果もあるので、夏バテや熱中症が気になる夏こそ、カフェインの少ない水出し緑茶がおすすです。

錦江町はお茶の産地。香りがよくすっきりした味わいの普通煎茶、渋みが少なく甘味のある深蒸し煎茶など作られているのでお好みの茶葉で味わってみてはいかがでしょうか。

そのほか、香りも楽しめる緑茶は料理に使っても美味しくいただけます。

今回は、錦江町食改善推進員の皆さんがお勧めする、緑茶を使ったレシピをご紹介します。



錦江町食改善推進員おすすめ 『緑茶のカルパッチョソース』

食欲の出ない夏に。
緑茶とお酢で作るさっぱり
ソースをご紹介します。

【材 料】 (4～5人分)

- サラダ油 50ml
- お酢 25ml
- 茶葉(粉末) 小さじ 1/2 杯
- 塩 小さじ 1/4 杯
- こしょう 少々

【作り方】

お酢、茶葉(粉末)、塩、こしょうを混ぜ合わせ、最後にサラダ油を入れてよくかき混ぜれば完成です。

写真は、ヒラマサ・オクラ・ミニトマト・アボカドなどを盛りつけて、緑茶ソースをかけています。緑茶を粉末にするミルミキサーがないときは、粉末茶も売られています。



③水でじっくり抽出することで、甘みのあるまろやかな味わいになります。すこし時間がかかるので、寝る前に作っておけば、翌朝にはおいしい冷茶を飲むことができます。



②冷水ポットにお茶パックと水を入れて1時間以上冷蔵庫で冷やします。お茶パックの場合は茶葉が動きにくいので、すべての茶葉が水に触れるように軽く振ります。



①お茶パックに茶葉を入れます。茶葉の量は水1ℓに対して10～15gくらいです。茶こしの付いたフィルターインボトルを使うと便利です。



用意するもの

- 茶葉
 - お茶パック
 - 冷水ポット
 - 水 1ℓ
- ※お茶パックを使えばそのまま捨てられるので便利です。

甘くてまろやかな味わいの
かんたん水出し緑茶の作り方。

また、“お茶の淹れ方教室”も行っていきますので、希望される団体は大根占ぶかみ会へご連絡ください。