

お茶の味を決めるのは？



これら3つのバランス

お茶の成分は摘採時期、品種、生育環境、製造方法の違いによって大きく異なり、お茶を淹れるときの温度によっても違ってきます。

- 新茶(一番茶)はテアニンを多く含むため旨みが多く、二番茶以降はテアニンが少なくカテキンが多いことから、さわやかな渋みが出てきます。
- 茶葉は日光を浴びると渋み成分のカテキンが増加し、逆に遮光するとカテキンの増加を抑え旨み成分であるテアニンが増加します。



同じ茶葉でも淹れ方によって味が大きく変わります

おいしいお茶の淹れ方

煎茶

1 お湯を沸騰させ70~80度に冷まします(湯冷まし用の茶器などでお湯を移し替えるごとに約10度下がります)。

- ★お湯は必ず一度、沸騰させて。茶葉が沈みやすくなり、カルキも抜けます。
- ★お茶の渋みの元となるカテキンは80度以上の高温で、旨み成分のテアニンは50度程度の低温で溶け出しやすくとされています。渋みを抑えて旨み成分を引き出すためには、器を手を持つことができる温度が目安です。



一番摘み
牧之原茶
(100g)
(次回5月4回)
538円(税込)

2 急須に茶葉を約3g×人数分入れ、冷ましたお湯を入れ、30秒くらい置きます。

- ★目安としてティースプーン1杯3gです。



3 複数の湯呑みにお茶を注ぐときは「廻し注ぎ」で、①⇒②⇒③と注いだら④⇒⑤⇒⑥の順に注ぎ、これを繰り返します。お茶の量や味を均等に注ぎ分けることができます。



- ★最後の一滴まで出し切ります。最後の一滴は「ゴールデンドロップ」と呼ばれ、おいしさが凝縮しています。お茶の味は最後の一滴で決まるとも言われていますよ。

2煎目、3煎目もおいしく淹れるために!

- 1煎目を注ぎ終えたら急須の側面を「ポンポン」とたたき、茶葉を真ん中に寄せ、急須のふたを少しずらして中の蒸気を逃しておきましょう。

新茶を入れるときのポイント

- 茶葉の量は少々、多めに!



機関紙企画検討委員のみなさん

抹茶入り玄米茶

抹茶入り玄米茶
(200g)×2
(次回5月5回)
700円(税込)

ほうじ茶

遠赤焙煎ほうじ茶
(150g)×2
(次回5月4回)
605円(税込)

香りが特徴の玄米茶・ほうじ茶などは、100度近くの熱湯を使用すると香りや渋み成分が引き立ちます。

- 茶葉の量は約4g×人数分。
- お湯の温度は高くてもOK。やかんで煮出すのはNGです。
- 抽出時間は玄米茶は40~50秒、ほうじ茶は20~40秒。

自分の好みの味を作ろう!

味の好みは人によってさまざまですね。例えば、煎茶をおいしく飲みたいけど、やっぱり熱いお茶が好き!という場合は、低めの温度で淹れた後に、電子レンジで温めて飲むのがおすすめです。茶葉の特徴を知っておくと、苦み・渋み・旨みを自分好みにコントロールできますよ。

水出しもおすすめ

茶葉に水を注ぎ多めの水を入れて冷蔵庫に入れます。一晩かけてじっくり抽出すると苦みが少なく旨みの多いお茶ができますよ。

日本茶の楽しみ方



5月は新茶の季節です。「抹茶入り玄米茶」などカタログでおなじみの(株)喜作園さんに、お茶についてのお話とおいしい淹れ方を教えていただきました。



喜作園 外販営業部 齊藤 昌希さん

お茶はすべて同じ「茶の木」からできています。日本茶も紅茶も烏龍茶も緑茶から作られ、茶葉を摘み採った後の処理によって大きく分けられています。煎茶や玉露、また、緑茶を熱で焙じる茶色いほうじ茶も含めて日本茶全般の総称を緑茶といいます。緑茶の中でも、栽培方法や加工方法によって、さまざまな種類に分けられます。

ほうじ茶も緑茶なんだねー



日本茶の主な種類

普通煎茶



爽やかな香りと程よい渋みが特徴で、お茶の色は山吹色。

深蒸し煎茶



普通煎茶より長い蒸し時間で仕上げた煎茶。茶葉が細かく砕けやすくなり粉っぽいやさしい形状。渋みを抑えたまろやかさが特徴。

番茶



夏や秋摘みの採取時期が遅い煎茶を番茶という。夏の強い日差しを浴びているため、渋み成分を比較的多く含む。

玉露



新芽が開き始めた頃によらず棚などで茶葉を覆い、直射日光を避けて栽培。旨み成分のテアニンが増えるため、コクと甘みのある味わい。

抹茶



玉露と同様、日光をさえぎって育てた若葉を乾燥させた「碾(てん)茶」というお茶から茎や葉脈を取り除いた後、石臼などで挽いて粉状にしたお茶。

玄米茶



番茶や煎茶に高压で煎った米などを混ぜたもので、香ばしい玄米の香りと煎茶の香りが調和したお茶。

ほうじ茶



番茶や煎茶を強火で焙煎したお茶。香ばしい香りとすっきりとした味わい。葉を主体とした「ほうじ茶」と茎を主体とした「棒ほうじ茶」がある。

石川県内ではなじみ深いのは茎を焙じた「棒ほうじ茶」だよ



収穫時期による呼び名の違い(静岡県の場合)

- 一番茶...4/25~5/10頃 ※新茶・一番摘み茶ともいう
- 二番茶...6/20~7/5頃 ※二番摘み茶ともいう
- 三番茶...7/25~8/10頃
- 四・秋番茶...10月上旬~中旬

