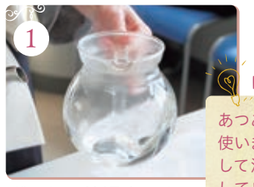
くらしぷらす

失敗しないアイスティー＆アレンジティーの作り方

じめじめした梅雨の季節にぴったり合うのがアイスティー。さわやかな香りとすっきりした飲み口が気分をリラックスさせてくれます。茶葉に限らず、ティーバッグでも手軽においしいアイスティーができます。コープいしかわ教え合い講師の田上理恵さんに教えていただきました。

コープいしかわ教え合い講師
田上 理恵さん
Suciela Tea認定講師
Salon de R主宰

お湯出しアイスティー（2人分）



ポットに熱湯を入れ、温める

POINT
あつあつの熱湯を使いましょう。沸騰して泡がぼこぼこしているくらいです。そうするとえぐみが出ません。

お湯を捨て、茶葉を4～5g入れて熱湯200㎖（ホットティーの1/2）を注ぐ

ふたをして約2分蒸らす
（大きめの茶葉は2～3分、小さめの茶葉は2分弱）

中で茶葉が行ったり来たりジャンピングして、成分が抽出されます

サーバーに注ぎ出す
（茶こしなどで茶葉は取り除く）

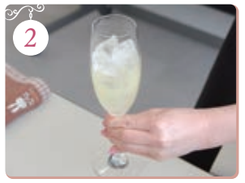
氷を入れた別のサーバーに一気に注ぎ、素早くかき混ぜる

冷やす速さが大切。ゆっくり冷やすと紅茶のタンニンとカフェインが結合し、結晶化して白く濁ってしまいます。これをクリームダウンといいます。③の後、グラスに直接氷を入れて一気に注いでもＯＫですが、濁りやすくなることも。風味や品質は変わりませんが、紅茶は色も楽しみたいですね。その場合、熱湯を少し注ぐと濁りが取れます。熱いうちに甘みをつけておくと濁りにくいですよ。

アイスティーのアレンジ

セパレートティー

グラスの1/3にジュースを注ぐ



氷を入れる

紅茶をマドラーづたいで氷に当てながらゆっくり注ぐ

POINT
氷をクッションにして静かに注ぎましょう。一気に注ぐと下のジュースと混ざってしまいます。

下は甘いもの、上は甘くないものを。下を紅茶にしたい場合は、紅茶が温かいうちに甘みをつけてからグラスに注ぎ、氷を入れて上に炭酸水などを注ぐとティーソーダに。甘さの濃度で何層でもできるので、チャレンジしてみてくださいね。

冷凍の果物やクラッシュゼリーを入れて豪華に

冷凍のマンゴーやベリー、カットしたオレンジを入れるとおいしくなります。特にオレンジは紅茶との相性が◎。最後にレモンの輪切りやミントを添えると、さらにおしゃれでかわいく。見た目も大事です。

水出しアイスティー（1ℓ）

❶茶葉を8gピッチャーに入れ、水1ℓを注ぐ
❷常温で4～7時間、冷蔵庫で8～10時間（一晩）置いておく。
　気温が高い日は冷蔵庫で作るのがおすすめ
❸茶葉をこしてできあがり

お茶パックに茶葉を入れて作ると便利

ティーバッグでも

ペットボトルにティーバッグを入れておくだけ。ティーバッグは1袋が2～2.5ｇなので、500㎖のペットボトルなら2～3袋入れると良いです。

※できあがったアイスティーは早めにお召し上がりください

お湯出しと水出しの違い

お湯出し
茶葉の成分がしっかり出ているので、濃くてきりっとした味になる。

水出し
茶葉の繊細な香りがしっかり感じられ、やさしい味。渋みや苦みが出にくく、カフェインも少なめになる。色は薄め。

＼ティーバッグで／おいしく入れる紅茶（カップ1杯分）

POINT
カップに入れるのはお湯が先。後からお湯を注ぐとティーバッグが浮き上がってしまい、うまく抽出されません。

温めたカップに熱湯を注ぎ、ティーバッグを入れてソーサーでふたをして蒸らす

約1分後、そっと取り出す
（絞らないで！）