

# おいしい

Let's make delicious  
cold tea.

# 冷茶を作ろう



夏に飲む冷たいお茶といえば、麦茶かペットボトルのお茶が当たり前？  
そんな方に、夏にぴったりな「冷た~い緑茶」の飲み方をご提案します。  
手軽に作れるオンザロック風「ロックティー」、お茶を水で淹れることによつて渋みや苦みを抑えた「水出し煎茶」、夏に味わう和の心「冷抹茶」の3つのレシピ。

お試しいただければ、きっと新しいおいしさに出会えるはずです！

私たちはお茶のプロです。

## 東京都茶協同組合

<http://www.tokyo-cha.or.jp>



公認店名

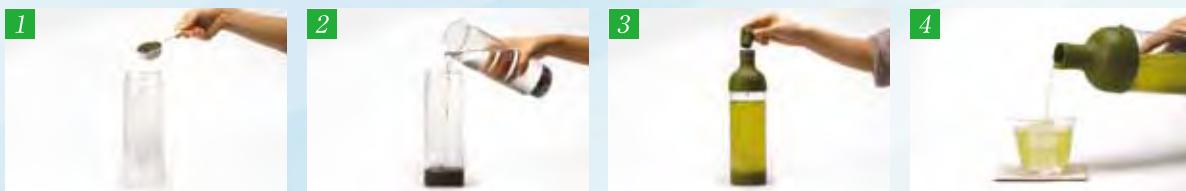
# 冷た～い緑茶のおいしい淹れ方 冷茶を楽しむ

## ロックティーのおいしい淹れ方（本格派の方へ）



- お茶の葉を急須に入れます。茶葉はやや多めに使います。標準は **1人前約5g**（家庭にある大さじ1杯分）  
3人前は10gです。
- ポットのお湯を急須に注ぎます。やわらかな味と香りを味わうためには少しづめる約60℃にし、キリッとした渋みを欲しいときには約80℃の湯温で淹れてください。
- お茶が浸出するのを待ちます。1煎目は約1分。深むし茶は30秒。2煎目は約10秒です。
- お茶を氷を数個入れたグラスに注ぎます。お茶をつぐ分量は均等に、濃淡のないように廻しつぎ、最後の一滴までお茶は絞りきりましょう。
- 氷で冷ましたお茶は香りと味をそこなわずおいしくいただけます。

## 水出し煎茶のおいしい淹れ方（簡単に作れます）



- お茶の葉**15g**（水出し煎茶用ティーバッグでも可）を水出し茶専用ポットに入れます。
- ミネラルウォーターまたは水道水を適量加え、フタをして数回攪拌してください。
- お茶が浸出するまで冷蔵庫で約6時間程度冷やしてください。  
(おやすみ前に作って、朝にはおいしい冷茶が召上がれます)
- 冷茶グラスに氷2～3個を入れてお茶を注ぎ分けますと、さらにおいしく召上がっていただけます。  
※お作りになったお茶は冷蔵庫に保管し、お早めに(1日～2日以内を目安)  
お召上がりください。



## 冷抹茶のおいしい淹れ方（抹茶の新しい飲み方）

- 約**2～3g**の抹茶を茶碗に入れます。
- 8cc～10ccの水を加え、茶筅（ちゃせん）で練ります。（ペットボトルのキャップ一杯で約8ccです）
- ペースト状になったところで、熱湯を10cc～15cc加えてさらに練ります。
- やわらかく溶けたところで50ccの冷水を加え、茶筅で泡立てます。  
(常温の水よりも冷水の方が泡立ちがよいようです)
- 泡立ったら氷を2つ3つ加え、出来上がりです。



急須で淹れる日本茶は、ペットボトルの茶飲料よりも、老化防止に役立つ成分**カテキン量は約2.5倍**。脳神経のリラックス効果がある**うま味成分（テアニン）は4倍**も多く含まれています。急須なら経済的でおいしいお茶を楽しむことが出来ます。そのほかにも、ビタミンCやフラボノイドなど健康によい成分が多く含まれています。