

## 日本のお茶

日本で生産されるお茶はほとんど全てが「緑茶」です。その緑茶が摘まれた次期、栽培方法、製造工程などの違いによってさまざまな種類のお茶になります。

また、お茶には独特の渋みや風味の元となるカテキンや、特有のうま味となるテアニンなど人間の健康に良い影響を与えるとされる成分が多く含まれています。

ビタミンCなどの水溶性ビタミンは、茹でたりすると茹で汁に栄養素が溶け出してしまう。お茶を沸かして飲むということは、茶葉から溶け出したビタミンを取り入れているということが言えます。

## 新茶の美味しい淹れ方

- ① 急須に茶葉を入れる
- ② お湯を一度湯のみに移し、湯冷ましたお湯を急須に注ぐ
- ③ 約40秒浸出した後、急須を軽く2～3回まわす
- ④ 湯のみに少しずつ均等に注ぎ分け、最後の1滴までしぼりきる

### ◆おいしさの目安◆

茶葉の量……………1人当たりティースプーン2杯くらい

お湯の温度……70～80度

お湯の量……………150～200ml

浸出時間……………約40秒

