

住まいのかわら版

2015年07月号

<発行>
UDhome
ユーディーホーム株式会社

コーヒーや緑茶で、おいしい時間を満喫しよう

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「コーヒーと緑茶を楽しむ」です。

最近、コーヒーや緑茶を毎日飲むことですが、最近の死亡率が低下するというニュースをテレビや新聞で多く見かけました。緑茶なら1日5杯以上飲む人が1杯未満の人よりも死亡率が13〜17%下がり、コーヒーは1日3〜4杯がもっともリスク低下が大きいそうです。私たちの生活に身近な飲み物だけに、健康のために飲むだけでなく、もっとおいしく楽しみたいものですね。

コーヒーや緑茶の淹れ方のポイント

コーヒーを本格的に楽しむなら、豆を挽いてドリップ方式で淹れるのがおすすめです。いくつかのポイントがあります。

- 1、お湯の温度は90度くらいが適切。



沸かしたてはおすすしませぬ。
2、お湯を一度にドリップパーいっばいまで入れず、半分くらいにして30秒〜1分蒸らすことで抽出効率が良くなります。そして、少しお湯を継ぎ足して適切な量を淹れましょう。



フィルターに直接お湯を注ぐとコーヒー粉を通らずお湯だけが外側から流れるので味が薄くなります。

緑茶の場合は、沸騰したてのお湯だとカテキンがたくさん出て渋みの効いたお茶に、温度が低いほどアミノ酸が出やすくなり甘みのあるお茶が楽しめますが、適切な温度は70〜

80度。3分ほど蒸らしていただくといいですよ。一煎目で甘みを楽しみ、二煎目で熱湯を注いでカテキンを取ればお茶のおいしさを存分にいただくことができますね。

お湯で淹れるのもいいですが、どちらもお湯でもおいしく楽しめます。

コーヒーは水1ℓに対してドリップ用のコーヒー粉80gが目安。不織布のお茶パックなどにコーヒー粉を入れ、ポットなどに水とともにに入れて8時間程度で出来上がりです。



冷たいコーヒー、お茶を急いで作りたい場合はお湯を少し入れて抽出し、その後に水を入れると3時間ほどで完成！



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏を見てニヤ〜

種類や特徴を知って好みや気分で楽しむ

コーヒーや緑茶にはいろんな種類があります。その代表的な品種の特徴をご紹介します。

●**コーヒー**：キリマンジャロ/タンザニア産のコーヒー。強い酸味とコクがあり、甘い香りも魅力。ブルーマウンテン/ブルーマウンテン山脈の限られた地域で栽培されたもの。酸味、コクともにバランスの良い味わいと軽くてなめらかな口当たりが人気の高級豆。モカ/香りがとて

合は、水1ℓに対して茶葉10〜15gをお茶パックなどに入れてポットに水とともに入れてこちら7時間程度で完成します。どちらも軟水の方がまろやかな味わいが楽しめるのでおすすめです。

も良く、独特の酸味や甘み、コクもあるなじみ深い品種。特に知られる「モカ・マタリ」はイエメン産でさわやかな香りと強い酸味が特徴。

●**緑茶**：煎茶/程良い甘みと渋みのある一般的なお茶。玉露/甘みとまろやかさが特徴。低温で楽しむのがおすすめ。番茶/煎茶より固めの茶葉や茎を利用したお茶。あつさりとした味と香りが特徴。

気分に合わせてさまざまに楽しんでみるのもいいですね！



× 2,3倍長い時間

茶葉を蒸気で蒸してもんだ煎茶に比べて2〜3倍長い時間を蒸したものが深むし茶。渋み・苦みが少ないのが特徴。

裏面にも役立つ情報が満載！