

# 甲賀の茶 健康

## お茶の優れた成分

お茶には、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。

- **カテキン【お茶の渋み成分】**
  - 血圧降下作用
  - 悪玉コレステロールを減らす
- **カフェイン【お茶の苦味成分】**
  - 利尿作用があり、むくみ解消
  - 運動前にカフェインを摂取すると、体内のほかの栄養源よりも脂肪をエネルギーとして優先的に利用するようになり、脂肪燃焼と持久力UP
  - 覚醒作用により気分のリフレッシュ
- **テアニン(アミノ酸)【お茶のうま味成分】**
  - リラックス効果があり、睡眠の質向上に役立つ
- **ビタミンC**
  - ストレスに対抗するとき体内で消費されます

## 暑い季節は 水出し煎茶がオススメ

茶の旨味が 楽しめます

### 用意するもの

- 茶葉
- 水
- 冷水ポット
- スプーン

① 冷水ポットに茶葉を入れます。1リットルあたり、カレースプーン2杯半(茶葉15g)がめやすです。



② 冷水ポットに水を入れます。3~4時間置いておくとお茶の成分が浸出します。



③ **完成**  
保存は冷蔵庫で、一日で飲みきる量を作ってください。



ご紹介したのは、お茶の淹れ方の目安です。お茶の淹れ方は、①お湯の量、②お湯の温度、③茶葉の量、④\*浸出時間の4つのポイントで味が変わります。自分の好みに合わせて、お茶の味を楽しんでみてください。  
※浸出時間…茶葉を浸す時間

## 日本茶 インストラクターに 聞く

## お茶のおいしい淹れ方

### 用意するもの

- 茶葉
- 急須
- 湯のみ
- スプーン



① 急須にお湯を入れます。  
**湯の温度 約90度**



⑤ 1分半~2分、茶葉がゆっくりひらくのをゆすらず待ちます。



② 急須から湯のみに8分目ほどお湯を注ぎます。  
**湯の温度 約80度**



⑥ 注ぐときは濃淡のないようにまわしつぎをします。最後の一滴まで絞りきりましょう。



③ 急須に茶葉を入れます。1人分でスプーン一杯(茶葉2~3g)



⑦ **完成**



④ 湯のみの湯を急須に入れ、冷まします。移し替えるたびに10度程下がります。  
**湯の温度 約70~80度**



~2煎目の楽しみ方~  
1煎目よりも高いお湯の温度で試してください。また、ちがった味が楽しめます。

日本茶インストラクター 日本茶の知識および技術を持ち、日本茶の魅力を広く発信しています。



子どものころから市の特産品である茶への親しみを感じてもらうため、市と滋賀県茶業会議所が共催し「お茶の淹れ方教室」を市内の各小学校で実施しています。その教室で講師として参加いただいている日本茶インストラクター 吉永加奈江さんに甲賀の茶のおいしい淹れ方を教えていただきました。

## お茶メモ

● 茶の特性を知るなら

- 一番茶で
- 5月 一番茶(新茶)
- 6月 二番茶
- 8月 三番茶
- 10月 秋冬番茶

春先から始まる茶摘み。新茶は、その年の最初に生育した新芽の葉を摘み取ってつくられるもので、「一番茶」とも言います。以降、摘み取った順番により「二番茶」「三番茶」と言います。



▲忍者衣装で初摘み

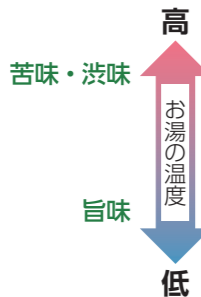
## 最後の一滴

「ゴールドドロップ」お茶の最後の一滴は、一番味が凝縮して旨味成分がたくさんつまっていることから、「ゴールドドロップ」と言われます。



▲最後の一滴 ゴールドドロップ

● お湯の温度でかわる 苦味・渋味、旨味



低温の方が、苦味・渋味が出にくく、旨味が引き立ちます。

