

特集

おうちで作ろう！ 美味しい冷茶の作り方

入 間市は言わずと知れた狭山茶の主産地。1番茶、2番茶の製造が終わり、お茶屋さんには今年作られたお茶の多くが並べられています。狭山茶といえば「急須で淹れた温かいお茶」が一般的ですが、夏の暑さがピークを迎える8月、そんな時期にピッタリのお茶屋さんオススメの美味しい飲み方があります。

それは「冷茶」。

冷房の効いた涼しい部屋で温かいお茶も良いですが、暑いこの時期だからこそ特に美味しく感じられるキリッと冷やした狭山茶もいかがでしょうか。お茶にはビタミンが豊富に含まれ、疲れた身体にやさしく、低温で淹れると苦味・渋み成分であるカフェインが少なくお茶の甘味を楽しめます。

今回の特集では、夏の水分補給にピッタリの冷茶の淹れ方をご紹介します。家庭で簡単に作り置きもできますので、この暑い夏を狭山冷茶と共に乗り切りましょう。

(協力：入間茶研究会、写真撮影協力：的場園 的場龍太郎)



5種類の冷茶
左から、玄米茶(ロック)、煎茶(水出し)、和紅茶(ロック)、ほうじ茶(水出し)、煎茶(ロック)

冷茶の淹れ方

冷茶は淹れ方によって、味も変われば含まれる成分も変わります。淹れ方は大きく分けて2つ。急須を使い、お湯で濃めに淹れたお茶を氷の入ったグラスに注ぐ「ロック」と、ボトル等に水と茶葉を入れ、低温で抽出した「水出し」です。

◇ロック

ロックは、急須を使ってお湯で淹れたお茶を急速に冷すので、普段飲んでいる温かいお茶と似た味わいの冷茶を楽しめます。爽やかな香りと、渋み成分が引き立ったキリッとした味わいが特徴です。

【おすすめ茶種】煎茶、玄米茶、紅茶

◇水出し

茶葉は水の温度が低いほど、旨み成分が抽出されます。反面、苦みや渋み成分はあまり抽出されません。じっくりと時間をかけて淹れたお茶は、まろやかでスッキリとした味わいとなります。

【おすすめ茶種】煎茶、ほうじ茶、壺茶

まろやかな甘みを楽しめる水出し

【用意するもの】

- ・フィルター付きのボトル (なければボトルと茶こし)
- ・茶葉 8～10g
- ・水 1000ml

【淹れ方】

ボトルに茶葉と水を入れ、常温で1～2時間、冷蔵庫なら一晩置く
※味が変化しやすいので、1日程度で飲み切るか茶葉を取り出して保管してください
※フィルター付きのボトルがなくても、茶こし等で茶葉が入らないようにグラスに注げば同じようにおいしく飲むことができます



渋みやきれいな色味を楽しめるロック

【用意するもの】

- ・急須
- ・氷
- ・茶葉 7～10g
- ・お湯 200ml

【淹れ方】

- ①急須に茶葉とお湯を入れ、通常の2倍くらい濃いお茶を淹れる (1～2分抽出)
- ②グラス一杯に氷を入れ、お茶を注ぐ



時間がない時に・・・5分でできる簡単水出し

【用意するもの】

- ・プラスチックボトル
- ・氷
- ・煎茶ティーバッグ (茶葉5g)
- ・水 400ml

【淹れ方】

- ①ボトルにティーバッグを入れ、水を容器の3分の1ほど注ぎ、フタをして10～20秒ほど大きく振る
- ②ボトルに氷を入れ、残りの水を注いだら完成
※3～5分置くと飲み頃です

ライムやミントを添えれば
フレーバーティーに！



問い合わせ 農業振興課



いるまPR大使 朝日奈央さん