

# おいしい日本茶のいれ方

## ■ 一人分 ■

	茶の量	湯の温度	湯の量	抽出時間
玉露	3g	50℃	20ml	150秒
かぶせ茶	3g	60℃	30ml	120秒
煎茶	3g	70℃	60ml	90秒
かりがね	3g	80℃	60ml	120秒
ほうじ茶	3g	熱湯	130ml	30秒
玄米茶	3g	熱湯	130ml	30秒
抹茶	1.5g	80℃	40ml	-

※熱湯の取り扱いには充分ご注意ください。

※一度お使いになった茶葉は、時間の経過で腐敗や変質しますので、必ず新しい茶葉とお取り替えください。

### 玉露を淹れるコツ

- ・ 上級玉露は40℃で、その他は50℃～60℃の温度が最適です。
- ・ 急須、茶碗は小振りのものを準備しましょう。
- ・ 低い温度で2分～3分以上かけて抽出し、ゆっくり旨味を引き出すのが秘訣です。



### 煎茶を淹れるコツ

- ・ 高級煎茶は茶葉を少し多めに入れましょう。
- ・ 急須は中振りのものを準備しましょう。

### 抹茶を点てるコツ

- ・ 器は温めておき、しっかり拭きましょう。
- ・ 茶筌はよく振ってください。

### ほうじ茶・玄米茶を淹れるコツ

- ・ こまめに茶葉を取り替えましょう。
- ・ 茶葉は一回にたっぷり使用してください。

## ■ 4つのポイント ■

- 1 お茶の計り方**…軽く大きじ1杯で約3gです。
- 2 お湯**…一度沸騰したものを使いましょう。沸騰したお湯の温度を下げるには、急須、湯のみ、湯冷ましにお湯を移してみましょう。移すごとに約10℃下がります。（急須や湯のみも温まるので一挙両得。）
- 3 お湯の温度**…旨味を引き出すには低めの温度、さっぱりと苦渋味を出すには高めの温度が最適です。
- 4 抽出時間**…低い温度のお湯で淹れた場合は長めに、高い温度のお湯で淹れた場合は短かめの時間で抽出します。

## さわやかに冷茶を楽しむ

### 水出し

湯冷ました水1ℓに対して、茶葉20gを入れてください。夜冷蔵庫に入れて一晩寝かしておくと、翌朝からごくごくおいしい水出し茶がお楽しみいただけます。

※お作りになった冷茶は冷蔵庫で保存の上、その日のうちにお飲みください。

### 氷出し

玉露をご準備ください。  
玉露茶葉20gに、水1ℓ分の氷をのせ、氷が溶けるまでじっくりと待ち、ゆっくりと注いでください。

## スタッフからのアドバイス

<複数の人でお茶を楽しむ>

廻し注ぎをし、お茶の濃度を一定にしてください。

<一人でお茶を楽しむ>

玉露・煎茶・かぶせ茶は茶葉を5g入れましょう。

<二煎目も美味しく>

一煎目を最後の一滴まで注ぎきったあと、一煎目より湯の温度を上げて、抽出時間を短縮してください。

