



夏こそ！スーパー緑茶 新カテキンで免疫力が復活！

2015年07月01日放送



今回の番組について

日本伝統の飲み物、緑茶！

「最近はおっぱらペットボトルのお茶」という人にも、
この夏、ぜひお勧めしたいのが、「スーパー緑茶」です！

うまみが5割多いだけでなく、

「エピガロカテキン」という成分の働きで、免疫力が元気に！

しかもカフェインがほとんどないので、

お子さんや、寝る前でもごくごく飲めます！

こんなスーパー緑茶を実現させるのは、「氷水で5分間」といういれ方です。

実はこれ、生産地で行われている方法です。

低温で短い時間だと、うまみを邪魔する苦みや渋み（カテキン）がほとんど出ないため、ごく普通のお手頃お茶でも、玉露のような極上の甘み&うまみが感じられます！

他にも、いま世界中で大ブームになっている「フレーバー緑茶」や、中性脂肪を抑える働きが期待できる「しそ緑茶」など、詳しくは、お役立ち情報のページでどうぞ！



今回のお役立ち情報

氷水出し緑茶

1. 煎茶10gを急須に入れ、氷水100mlを加える
2. およそ5分（銘柄などによって多少前後します）待って、茶こしを使って湯飲みに注ぐ

※「深蒸し茶」や「細かく砕けた茶葉が混ざっているお茶」を使うと、氷水でいれてもカテキンが出て苦くなるので、不向きと言えます。

※飲んだ後の急須は、冷蔵庫に保管しておくとも何度も氷水で入れることができます。

ただし急須のお茶は、必ず1煎ごとに全部注ぎきって下さい。

（※いたむことがあるので保存は1日以内）

※1煎目がもっとも香りが強いですが、味は4～5煎以上楽しむことができます

※味が薄くなってきたら、熱湯を加えると、お湯で入れた時とほぼ変わらない味の、渋めでカテキンたっぷりのお茶を飲むことができます

エスプレッソ氷水出し緑茶

1. 煎茶10gを急須に入れ、氷水40mlを加える
2. およそ5分（銘柄などによって多少前後します）待って、茶こしを使って湯飲みに注ぐ

※「深蒸し茶」や「細かく砕けた茶葉が混ざっているお茶」を使うと、氷水でいれてもカテキンが出て苦くなるので、不向きと言えます。

※飲んだ後の急須は、冷蔵庫に保管しておくとも何度も氷水で入れることができます。

ただし急須のお茶は、必ず1煎ごとに全部注ぎきって下さい。

（※いたむことがあるので保存は1日以内）

※1煎目がもっとも香りが強いですが、味は4～5煎以上楽しむことができます

※味が薄くなってきたら、熱湯を加えると、お湯で入れた時とほぼ変わらない味の、渋めでカテキンたっぷりのお茶を飲むことができます

お手軽版・氷水出し緑茶（たくさん飲みたい方向け）

1. 煎茶10gを、だし用の紙パックに入れ、氷水1リットルの中に入れる（割合を同じにすれば、もっと多く作ることもできます）
2. お茶の容器を冷蔵庫に入れておき、30～40分したら（銘柄などの違いで

前後します) 容器を軽く振って、お茶を入れた紙パックを取り出す
※長く入れっ放しにしていると、渋いカテキンやカフェインが溶け出てきてしまいます。
※保存は麦茶と同様です。なるべく1日以内で飲みきりましょう

スーパー緑茶 (1杯分)

【材料】

- 煎茶 1g
- 青じそ (大葉) 2枚

【作り方】

1. 煎茶をすり鉢に入れる
2. 青じそを手で細かくちぎって、すり鉢に加え、お茶と青じそがペースト状になるまですりつぶす
3. (2) を30分～60分ほど室温で放置
4. すり鉢にお湯を加え1分待つ
5. 茶こしを使って湯飲みに注ぐ

フレーバー緑茶

※煎茶とお気に入りの素材を準備する

【アレンジ用の材料 (番組で紹介した例)】

- (スパイス類) さんしょう、こしょう、シナモン、サフラン、唐辛子、ローズマリー
- (ハーブ類) バジル、パセリ、ミント、青じそ
- (果物の皮) ブドウ、桃、夏みかん、すだち
- (ドライフルーツ) 干しブドウ、干しいちじく、干しリンゴ、干しマンゴー、干しあんず、干しリンゴ、干しレモンなど
- (そのほか) あられ、切った昆布、乾燥ひじき

【作り方】 (基本的には好きな食材を加えるだけです)

1. 煎茶の量は普通にいれる時と同様
2. お好みの食材を急須に入れる
※1～2種類からためしてみましよう。あまり多種を混ぜると味のバランスが悪くなります
※スパイスや香りの強いすだちの皮などは、ごく少量にする
※ハーブ類は、湯飲みに注いだ後に加えてもよい
3. 70～80度のお湯で30～40秒いれる

※ポットのお湯を、一度湯飲みに注いでから急須にいれると、適温になります

フレーバー緑茶with果物氷&炭酸（1杯分）

【材料】

- 上記の方法で作った氷水出し緑茶
- 炭酸水
- 冷凍した果物（いちご、巨峰、ラズベリーなど）

【作り方】

1. 氷水出し緑茶をグラスの6～7分目程度まで注ぐ
2. 炭酸水を少量（内容が7～8分目程度になるまで）注ぐ
3. 冷凍した果物1個をそっと入れる

古くなった煎茶withフルーツ

【材料】

- 少し古くなった煎茶（保存しているうちに香りがとんだもの）
- （ドライフルーツ）干しブドウ、干しいちじく、干しリンゴ、干しマンゴー、干しあんず、干しリンゴ、干しレモンなど

【作り方】

1. フライパンをあたためたあと、古くなった煎茶を入れ、弱火で30～60秒かけて木べらで混ぜる
2. 火を止め、刻んだドライフルーツを少量入れる
※バニラエッセンスなどを1～2滴加えてもよい
3. さらに混ぜてなじませる
4. 急須に入れ、普通にお湯加えてお茶をいれる

