

紅茶講座

1つ守るだけでプロの味に！ NEWゴールドルール

ポイントは、95度。

お湯の温度が沸騰する直前に火を止め、95度のお湯を注ぐ。

95度のお湯をポットに勢いよく注ぐと、茶葉の周りに空気の泡がつき、「ジャンピング」と呼ばれる現象をおこします。その「ジャンピング」が起きると、茶葉の中から味や香りの成分がほどよく抽出され、おいしい紅茶を淹れることができます。

95度を見分ける方法

※やけどに注意しながら、確認して下さい。

1. やかんのふたをあけ、浮いてくる“泡”を確認。

90度で小さな泡が少し浮いているだけで、95度になるとその泡の量が増えてきます。

2. お湯の沸いている“音”を確認。

90度では、『ポコ…ポコ』と小さく跳ねるような音がしているのが、95度になるとその頻度が早くなります。沸騰(100℃)すると水蒸気が出て行ってしまいますのでジャンピングが起きません。

紅茶の淹れ方

2人分をつくる(ティーカップ 150 cc～
200 cc) 2杯分～3杯分

① ティーポットへ茶葉
スプーン2杯(5～6g)程度をいれる

ティーバッグは、2コか1コ

② お湯を沸かす 95℃
(茶葉5～6gに対し→
水 400～450 cc)

③ お湯をティーポットに注ぐ

ティーバッグは、お湯を先に
入れ、静かにバッグを入れる

茶こしを取り出せるポットをお勧めしま
す。急須でも茶こしが別になっていれば
OKです。

蒸らし終わった茶殻は、茶こしに入れ
たまま小皿に取っておきます。飲んだ
後で再びポットにお湯を入れ、うがい
等に利用します。バッグも同じです

④ 3分～5分蒸らしてから飲みます

その他のポイント

- 使用する水は、蛇口から出したばかりの浄水(水道水を浄化した水)または新鮮な水道水で淹れるのがオススメ。ペットボトルの水を使用する場合は、10分の1程度の量を別の容器に移し、ボトルをよく振って、水に酸素を含ませてから使用して下さい。紅茶、緑茶は軟水が合います。
- お湯を入れたあとは、茶葉の大きさなどにもよりますが、3～5分程度蒸らしましょう。
- ティーバッグの場合は、ティーポットにお湯を入れてからバッグを静かに入れます。3分～4分程度蒸らして下さい。バッグを揺らしたり突いたりすると繊維が入り、味が変わる場合があります。ティーカップに直接バッグを入れる場合は、すぐ冷めてしまいますのでカップを温めるなど準備が必要です。ティーバッグで紅茶を美味しく入れる場合は、ティーポットで淹れることをおすすめします。

※インフルエンザ、風邪の予防に、紅茶は殺菌作用があり効果的です。

アッサムティーは、その成分のティアフラビンが一番多く含まれています。

紅茶でうがいをすると、
かぜの予防に効果的
(紅茶がさめてからにしま
しょう)