

今回は、上下水道局おすすめの「美味しいお茶のいれ方」を紹介します！

まずは水道水を沸騰させます。

水道水には「塩素」という物質が入っています。水道水は、水道法という法律によって塩素を入れ、細菌等が繁殖しないよう、安全性確保のために必ず一定量以上の「**残留塩素\***」があるように定められているからです。

※「残留塩素」とは、消毒効果のある状態で残っている塩素のことを言います。

安全性の証でもある残留塩素ですが、残留塩素があると独特の「カルキ臭」があり、お茶の味や香りを損ねてしまいます。

でも安心してください！残留塩素は、なんと沸騰させることで簡単に取り除くことが出来るのです！

沸騰させると、どれだけの残留塩素が取り除けるのか実際に試してみました！！

やかんに水道水1ℓをいれます。

この段階で残留塩素を測定してみたところ0.59mg/ℓでした。



これを火にかけ沸騰させます。

沸騰直後に残留塩素を測定したところ0.04mg/ℓに減っていました。



さらに、沸騰後1分間加熱し続けたところ、残留塩素は0.00mg/ℓとなり、完全に除去されました！

※各家庭により水道水の残留塩素濃度は異なります。上下水道局では3分以上の沸騰をお勧めしています。

※残留塩素を除去したお湯は塩素による消毒作用を失うため保存には不向きです。その都度使い切ってください。

さあ、これで美味しいお茶を作るための残留塩素を取り除いた美味しい「お湯」が出来ました。

それではお茶のいれ方です。

お茶の味を決める主な成分は、**カテキン**（渋み）**テアニン**（旨み）**カフェイン**（苦み）の3つの成分です。この3つの成分のバランスによりお茶の味が決まってくるのです。

テアニン（旨み）は、「お湯」の温度に関係なく、時間が長いほどたくさん出てきますが、カテキン（渋み）やカフェインは（苦み）は、「お湯」の温度が高いほどよく出てきます。

## 「お茶の種類と温度」

50℃	80℃	90℃	100℃
玉露	緑茶	番茶	ほうじ茶
		玄米茶	

## 「緑茶の美味しいいれ方」

①お湯を湯呑みにそそぎます。

湯呑みを温める・お湯の分量を量る・お湯を適温（80℃）に冷ますという3つの効果があります。

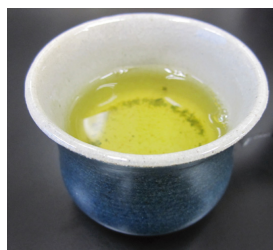
実際に、沸騰したてのお湯を湯呑み（約60cc）に入れると湯呑みに熱を奪われ、すぐに適温の80℃になりました。

②急須に茶葉を入れます。

1人分約2g（小さじ1杯）※1人分だけ作る場合は少し多めに茶葉を入れてください。今回は1人分3g使用。

③適温に冷めた①のお湯を急須にそそぎます。

急須をゆすると苦み成分が出てくるので、急須をゆすらずに待つこと1分。 *じゃ〜ん♪♪*



いかがですか？美味しいお茶を入れることができました。

お茶は、つぎ始めは薄く、だんだん濃くなるので、数人分のお茶をいれる場合は、各湯呑みに少しずつ数回に分けてまわしいれます。最後の一滴までそそぎ切ると2杯目以降も美味しくいれられます。

味覚には個人差がありますので、少し苦く感じた方は、茶葉の分量を少し減らすなどお好みに合わせて、美味しいTea Timeをお楽しみください！