



奥久慈茶

おいしいお茶の淹れ方



Okukujicha Handbook



おいしいお茶の淹れ方

お湯出し

- 1 茶碗にお湯を注いでさします。



- 2 茶碗のお湯をさましている間に
急須に茶葉を入れます。



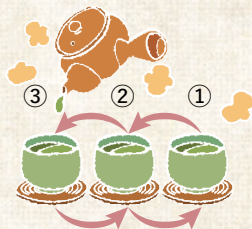
- 3 適温までさました茶碗のお湯を
急須に注ぎます。



- 4 急須に蓋をして約1～2分待つ。
葉が8～9分目開いた頃が一煎目
をだすポイントです。



- 5 水色を見ながら濃さと量が均一
になるように「廻し注ぎ」をします。
最後の1滴まで注ぎきるのがポイ
ントです。



おいしいお茶の淹れ方

水出し

- 1 ボトルに茶葉を入れます。
1リットルの水に対して10g～
20gの茶葉を目安に、使う茶葉
の量はお好みで調整します。



あみつきの
水出し専用
ボトルを使うと
便利です

- 2 ボトルに水を注ぎます。軟水
を使うのがポイントです。



- 3 冷蔵庫で5～6時間かけて
ゆっくりと浸出します。就寝前
に準備して冷蔵庫に入れてお
くと翌朝から楽しめます。



5～6時間
浸出

- 4 飲む前に軽く振ってからグラ
スに注ぎます。水出し茶はゆっ
くりと抽出するためお茶の旨
みがボトルの底に沈殿しま
す。下に沈殿した旨味を均一
にするために軽く振ってから
グラスに注ぎます。



※水出し茶は日持ちしないので、できるだけその日のうちに飲み切ってください。

おいしさを決める 水と温度

水を選ぶ

お茶を淹れるのに適した水はミネラル分(無機塩類)の少ない「軟水」。外国産の多くはカルシウム・マグネシウムなどのミネラル分を多く含んだ「硬水」になるため、お茶を淹れるには適当ではありません。



お湯の温度

お湯の温度は、それぞれのお茶のおいしさを引き出す重要なポイントとなります。それは、お湯の温度によって浸出するお茶の香味成分が異なるためです。苦み成分である「カフェイン」や渋み成分のカテキンの一種「エピガロカテキンガレート(EGCG)」は80度以上の高温で溶けやすい性質があり、甘み・旨味成分のアミノ酸は50度以上の低温で溶け出しやすいとされています。煎茶の場合、渋みを抑えて旨み成分を引き出すため70～80度で、旨み成分を引き出したい玉露は50度程度の低温でじっくりと、逆に香りが特徴の玄米茶・ほうじ茶・番茶・紅茶は100度の熱湯を使用して、香りや渋みの成分を引き出します。

渋い煎茶が好みの場合や緑茶の健康成分、カテキンを効果的に摂取するためには、カテキンを多く含む茶葉を選び、高温のお湯を使用するとよいでしょう。





～日本茶といえばこのお茶～

煎茶

日本茶の生産量の約8割を占め、爽やかな香りやほどよい渋み、苦みの中にほのかな甘みを持ち合わせていて、家庭でも広く飲まれている。代表的な品種が「やぶきた」だが、最近ではいろいろな品種の煎茶がつくられるようになった。艶のある濃い緑色1本1本がピンと張っている。茶葉がよじれているのがおいしい煎茶の証。

おいしいお茶データ	
茶葉の量	6～8g
湯の適温	60～75℃
湯の量	120～170ml
抽出時間	30～60秒
水色	爽やかな黄緑色 ※ただし、種類や抽出時間により差がでる



～誰にでも淹れやすい～

深蒸し煎茶

蒸し時間が長い分、煎茶よりも鮮やかな黄緑色。茶葉はもろく繊細な為、粉状の茶葉も混ざっているが、高品質のものは形が整っている。抽出時間が短くても濃く鮮やかな緑の水色と濃厚な風味になる。また長い蒸し時間は、渋みや苦味、青臭みなどを抑え熱めのお湯でもまろやかな味わいとなる。

おいしいお茶データ	
茶葉の量	6～8g
湯の適温	70～80℃
湯の量	120～200ml
抽出時間	30～40秒
水色	深い濃緑色 (葉の小片が浮遊)



～清涼感のある味わい～

茎茶

茎茶は見た目もツツンして特徴的。「茶柱が立つ」の茶柱はこの部分のこと。ぬるめのお湯で時間をかけて抽出するのがおすすめ。茎茶の香りは青臭いにとらえられがちだが、清涼感のある味わいは格別でアミノ酸が多く含まれるのでふくよかな甘みを感じる。

おいしいお茶データ	
茶葉の量	6～8g
湯の適温	60～90℃
湯の量	150～250ml
抽出時間	30～120秒
水色	繊細で優しい緑色



～料理を選ばず、温冷どちらでも美味しい～

ほうじ茶

煎茶や茎茶、番茶などを高温で焙煎し、一気に水分を飛ばして作るほうじ茶。重量が軽い分見た目の量は煎茶の2倍が目安。お湯を注いだ時の香ばしい香りは絶品。高温で焙ること茶葉に含まれるカフェインが破壊され渋み成分のタンニンも消えるため、胃腸への刺激が少ない。

おいしいお茶データ	
茶葉の量	6～8g
湯の適温	90～100℃
湯の量	300～400ml
抽出時間	15～30秒
水色	おいしそうな飴色



～独特の香ばしさにたっぷり飲む普段使いに～

玄米茶

最近では深蒸し茶やほうじ茶を用いているもの、抹茶が混ざられているものなどさまざまな玄米茶があるが、一般的には番茶と炒り米(水に浸して蒸した米)を1対1で合わせたものを指す。ほかのお茶と比べて使用する茶葉の量が少なく、火入れによりカフェインが少ないため体への刺激も控えめ。独特の香ばしさと奥深い味わいは人気が高い。氷を入れて冷やして飲むものオススメ。

おいしいお茶データ	
茶葉の量	6～8g
湯の適温	90～100℃
湯の量	200～350ml
抽出時間	15～30秒
水色	淡く黄味がかった緑色 ※茶葉の種類によって水色は異なる



～寿司屋の「あがり」でお馴染み～

粉茶

煎茶を製造する工程で生じた茶葉や茎のかけらを集めたもの。手早く淹れられるうえにすぐに濃厚な味わいが楽しめることが最大の魅力。浸しすぎると味が損なわれるので注意が必要。ちなみに「粉末茶」は茶葉を丸ごと粉碎したもので粉茶とは別物。

おいしいお茶データ	
茶葉の量	6～8g
湯の適温	70～90℃
湯の量	150～250ml
抽出時間	10～20秒
水色	混濁した深い緑色



Q & A

おしえてお茶のこと



Q 緑茶の保存方法は？

A 毎日飲むお茶は気密性の高い(例:茶缶)容器に入れてなるべく涼しくおおいの少ない所に保管ください。

お茶は空気に触れると酸化を始め香りや味が少しずつ落ちていき、臭いの吸収力も非常に強いのでお茶本来の香りが消えてしまいます。

【冷蔵庫に保管する場合】

冷蔵庫から出してすぐに封を切らないでください。

外気温が高いと冷蔵庫から出したものは水滴がつきます。

水滴でお茶が痛みますから、常温になるまで封を切るのを待ってください。

常温に戻してから茶缶などに移してください。

Q 「飲む」以外の茶葉の活用方は？

A 古くなった茶葉などは消臭剤、芳香剤として活躍できます。食器棚や靴箱に布などにくるんで置いておくと天然の消臭剤に。また、芳香炉(お茶の葉に熱を加えることで香りを楽しむ香炉のことで、中にキャンドルや電球を仕込んで、その熱で茶葉を炊いて香りを出す道具)で爽やかな香りが部屋に漂い、癒しの時間を演出してくれます。

その他、茶葉を丸ごと使った緑茶料理やお菓子などのレシピなども参考にしてください。



Q 粉末緑茶と抹茶の違いは？

A それぞれの原料となる茶葉の育て方と製造方法が違います。
碾茶(テンチャ)というお茶を粉末にしたものが抹茶
煎茶(一般的に飲まれているお茶)を粉末にしたのが粉末緑茶
※碾茶(てんちゃ)とは

よしず棚などを使い茶畑を覆って、茶葉に強い日差しが当たらないようにして育てる方法で茶葉を育てます。日が当たって育った通常の茶葉よりも、旨みの多い柔らかな新芽へと成長するからなのです。そうやって育てた茶葉を揉まずに蒸して乾燥させたものが碾茶(てんちゃ)となります。碾茶をさらに葉脈や茎などを取り除き石臼で挽いて微粉末状にしたものを抹茶といいます。

※奥久慈茶では抹茶は作っていません。

店舗にて販売されているのは粉末緑茶になります。

Q お茶の花はいつ頃咲きますか？

A 開花時期は9月から11月にかけて白い小さな茶の花が咲きます。がくは緑色で4～5枚、花弁は白色で6～7枚です。12月ごろまで見ることができます。花や実をつけるということは、樹にとってそれだけエネルギーを使うということ。花や実よりも、良い葉をつけることに栄養を使ってもらいたいの、花芽は摘み取ってしまうのです。ちなみに、奥久慈茶の生産している大子町の町の花になっています。

奥久慈茶のおいしい淹れ方をお茶の種類ごとに

ご紹介させていただきます。

おいしいお茶データは一般的に良いといわれる量や時間を示しています。
お茶の特徴を考え、茶器や人数、茶葉の量、湯の量、湯温、抽出時間などを
お好みで調整して飲んでいただくことを、お勧めします。

自分好みの淹れ方を見つけていただくのも
一つの楽しみかたです。

