

いわた茶 召し上がれ

☎農林水産課 ☎0538-37-4813 FAX0538-37-1184



これから本格的に暑い季節を迎えます。手軽に飲めるペットボトルのお茶も良いですが、茶葉から淹れる冷たいお茶は、ワンランク上のおいしさが楽しめます。手軽に簡単にできる冷茶。ぜひ「いわた茶」の茶葉で試してみてください。

おいしい冷茶の作り方をいわた茶生産者で日本茶インストラクターの鈴木陽介さんに聞きました。

いわた茶でさまざまな味を楽しんで

水出し緑茶は茶葉をたっぷり使うとおいしく作れます。ティーバッグを使うときは、葉が広がりやすいように分けて入れると◎。

いわた茶は生産者によって製法が違うので、さまざまな味わいが楽しめます。ぜひ飲み比べて、お気に入りの茶葉を探してみてください。



甘み、スツクリ、まろやか

水出し緑茶

ボトル（750ml）を用意します。フィルター付きのものが便利です。

- ①ボトルに茶葉をティースプーン4杯分（8～10g）入れ、水を容器いっぱいに注ぎます。フィルターが無い容器はティーバッグを使いましょう。
- ②冷蔵庫に入れ、3時間ほど冷やします。
- ③茶葉が開けば出来上がり！

時間をおくと葉が広がって甘みが出やすい！



まろやかな甘みでおいしいよ！

水出し緑茶のイイトコロ

免疫力アップ

風邪やインフルエンザ予防に！

お茶は淹れ方で含まれる成分が変わり、体の免疫力を高めるには水出し緑茶が良いと言われています。これは、茶葉に含まれるカテキンの1種で粘膜免疫系の働きに効果があるエピガロカテキンが、冷水中で淹れることでより活性化されるからです。

また、カフェインが気になる方は冷たい水で淹れると、カフェインを少なくできます。

風邪やインフルエンザなどの予防に、水出し緑茶を飲んで体の免疫力をアップしましょう。



冷茶（ロックティー）

お湯で淹れたお茶を、氷の入った器に注ぎます。すぐ冷やすことで、淹れたてのきれいな色と香りが楽しめます。水出しに比べて色も味もしっかり出ます。

渋めのお茶が好きな方はコチラの淹れ方が好みかも。

作ったお茶は
一日で飲み切りましょう