

# [アルカディアホームニュース] 住まいのかわら版



もっと美味しく、もっと素敵に

## ティータイムで、午後の小さな贅沢を

家事の合間のひと休み、家族や友達とのおしゃべりなど、ゆったりとした時間に欠かせないのが一杯のお茶。せっかくだから、もっと美味しく、もっと素敵に楽しんでみませんか。

### お茶をおいしく淹れるコツ

お茶は、種類を問わず、おいしく淹れる3つのポイントがあります。いつもの淹れ方を思い出しながら、チェックしてみましょう。

#### 1. 茶葉の分量

カップ1杯(150cc)当たり、ティー Spoon小盛り1杯(約3g)が適量です。この量は、あくまでも一般的なもので、抽出時間との関係で多少異なります。たとえば、コクを出したい方は量を多めにして短時間で、という具合です。



#### 2. お湯の温度

おいしいお茶を淹れるには、お湯の温度がとても重要。お好みにもよりますが、香りを楽しむお茶が多い中国茶などは高温のお湯が適しています。



- ・高温のお湯  
茶の成分や香りを引き出しやすい
- ・低温のお湯  
苦味が少なく、まろやかに仕上がしやすい

#### 3. 蒸らし時間

茶葉を入れた茶器にお湯を注いだら、茶葉の分量・お湯の温度から、蒸らし時間を決めましょう。

- ・短い時間で蒸らす  
茶葉が多い・お湯の温度が高い・茶葉が大きい
- ・やや長めに蒸らす  
茶葉が少ない・お湯の温度が低い・茶葉が小さい



### きれい&元気になるお茶

美容や健康へのお茶の効用が注目され、さまざまなメディアでご存知の方も多はず。自分やお友達にあったお茶をセレクトすれば、ティータイムをより有意義に楽しめますよ。

#### 身体にやさしいハーブティー

いろいろな作用を持つハーブを、おしゃれな常備薬として揃えてみてはいかが？ いただく時は、透明な耐熱ガラスのポット&カップで色を楽しみましょう。

##### <ハーブの主な効用>

- ・カモミール……イライラした時、眠れない時に
- ・シナモン……胃腸の調子がよくない時に
- ・ローズマリー……足のむくみなど血行がよくない時に

#### 香りを楽しむ中国茶

中国茶のいい香りは脳を活性化し、精神も安定させてくれます。中国茶も身体機能をサポートする効用があるので、ぜひ覚えておきましょう。

##### <中国茶の主な効用>

- ・青茶……食欲増進
- ・白茶、黄茶……清涼感
- ・紅茶……ポリフェノールの抗酸化作用
- ・黒茶……整腸作用(新陳代謝をよくする)
- ・緑茶……ビタミンC、覚醒作用

## 美味しいものは、心も身体もリラックスさせてくれますね。 上手な淹れ方を身につけたら、自分流のアレンジも楽しんで!

お友達を呼びたいリビング、ウッドデッキ設置などのご相談は弊社までどうぞ。