

お茶

取扱説明書

品番: KNTY-020

保管用



2022年10月13日放送

・いつでも見られるところに大切に保管し、必要な時にお読みください。

“映え”だけじゃない！ お茶を泡立てておいしさアップ

■ 今も昔も大人気 泡立てるお茶



↑ いま若者たちに大人気！

「インスタ映え」する見た目の

「泡」たっぷりのお茶。

でも実は古くから、「振り茶」と呼ばれる泡立てるお茶が、日本各地で伝わっています。

なぜ、人々はそこまでしてお茶を泡立てるのでしょうか。

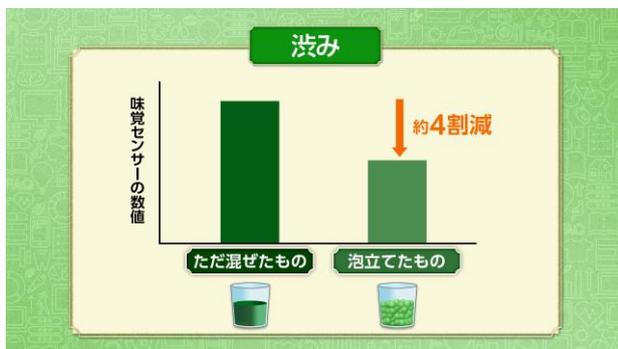
ポイント ▶ 泡立てたお茶はまるやかな味わいに

ヒミツを教えてくれたのは、お茶の目利き最高段位「茶師十段」の称号を持つ大山泰成さん。大山さんによると、お茶は泡立てることで、**苦みや渋みがやわらぎ、お茶本来の味を感じやすくなる**そうです。

実際、味覚センサーで調べてみると、

渋い抹茶を泡立てた場合、渋みが約4割も減少！

さらに後味の余韻も約2割アップしていました。



お茶が泡立つのは**サポニン**という成分のおかげ。

お茶にとっては害虫から身を守るための成分といわれていますが、

サポニンが作る泡には**渋み成分をくっつける役割**もあるそうです。

だから**渋みの少ない まろやかな味わい**になるんです。

NEXT 「ダブルフリップラテ」のレシピ

まろやかな
味わい

ダブルフリフリラテの作り方



材料(1人前)

- 抹茶 小さじ1.5 (3g)
- 砂糖 大さじ1 (10g)
- ゼラチン 小さじ1弱 (2g)
- 水(常温) 50mL
- お湯 10mL
- 牛乳 100mL
- 氷 数個
- ボトル 2本

手順① 器の中に抹茶と砂糖、水を入れて、混ぜる
※お湯にといたゼラチンも混ぜると泡立ちがよくなります

手順② 抹茶の液体をボトルに注ぐ



手順③ もう一つのボトルに牛乳と氷を入れる

手順④ 二つのボトルを1分間よく振り、コップに注ぐ
※注いだあと、マドラーでかき混ぜるとよりふわふわに！

抹茶を後からコップに注ぐと
色合い美しい抹茶ラテに！

ほうじ茶や紅茶を使っても
おいしい味わいになります



「究極のお茶」

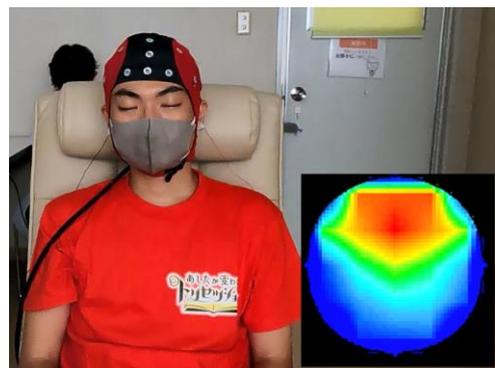
ポイント ▶ 究極を味わいたいなら「氷出し」

茶葉に氷だけに乗せ、
長い時間をかけてじっくりと出すお茶、
その名も「**究極のお茶**」。
教えてくれたのは、佐賀県でお茶農家
を営む、松田二郎さん。「うまみが
一番究極に味わえる」と言います。



こうして低温でいれたお茶は、
リラックス効果&免疫サポート効果も期待できる
のではないかと、いま研究が進められています！

脳波計を使ってα波を測定したところ、
お茶を飲んでから30分後
「リラックス状態」に！



さらにシャーレで培養したヒトの細胞に、



低温でいれたお茶に含まれる成分を加えてみると、
「異物」を排除する機能が活性化！

NEXT なぜいろいろな効果が得られるのか



茶師十段
大山泰成さん



お茶農家
松田二郎さん

■ お茶は**温度**によって**変わる**！

実はお茶は、

温度によって出る成分の量が**変化する**んです。

お茶の成分には主に、

- **テアニン** (うまみとリラックス)
- **エピガロカテキン** (免疫サポート)
- **カフェイン** (興奮)
- **エピガロカテキンガレート** (苦みと渋み)

🍃 **低温**でお茶をいれると、

- **テアニン**
- **エピガロカテキン** が出て

うまみやリラックス効果、免疫サポート効果

が期待されます。

🍃 一方、**熱々のお湯**でお茶をいれると、

- **カフェイン**
- **エピガロカテキンガレート** も出てくるため

苦みや渋み、カフェインの興奮効果

が期待されるお茶になります。



うまみ&リラックスを楽しむなら**低温出し**！
シャキツとしたいときは**高温出し**！
気分に合わせてお茶をお楽しみください

NEXT 「氷だけ茶」「お茶カクテル」のレシピ

氷だけ茶の作り方



材料(1人前)

- 茶葉 小さじ1 (3g)
(緑茶100%のティーバッグでも可)
- 氷 1かけら (大きめ)

手順
①

茶葉をカクテルグラスや小皿に敷き、氷を上置く

手順
②

30分～1時間ほど氷がとけるのを待つ

※氷がとけきる前が飲み頃!

■ 忙しいあなたへ…マイボトル活用術!

手順 ①

お好みの量の茶葉をマイボトルにいれ
氷水で浸して飲むと
うまみ&リラックスが楽しめるお茶に!
(ティーバッグでも可)

手順 ②

飲み終わった後の茶葉にお湯を注ぐと
カフェインとカテキンたっぷりの
シャキッとできるお茶に!



いれたお茶は衛生面の観点から、

- ・氷がとけきる前に飲んでください。
- ・保存する際は冷蔵庫などで
10℃以下に保つようお願いします。

お茶農家も
オススメ！

お茶カクテルの作り方

ほうじ茶ハイボール

ほうじ茶のこぼしい香りとウイスキーの香りが相乗効果を生むカクテルに！



材料(1人前)

- ほうじ茶の茶葉 小さじ1 (3g)
(ティーバッグでも可)
- お湯 約50mL
- ウイスキー 約30mL
- 炭酸水 お好みの量

手順
①

ほうじ茶にお湯を入れ、2分間抽出する

手順
②

ほうじ茶にウイスキーを入れ炭酸水で割る

お茶とジン

お茶の青々しさとジンのさわやかさがよくマッチしたカクテルです！



材料(1人前)

- 水出ししたお茶 約100mL
- ジン 約20mL

手順
①

水出ししたお茶をジンで割る

お茶は飲むだけではなく 食べるべし！

ポイント ▶ お茶は**食べもの**！

お茶の原産地とされる中国・雲南省に隣接するミャンマーの町ヤンゴン。そこで食べられているのが「ラペツソー」という食用のお茶。お茶の故郷を取り巻く地域では、いまなお「お茶を食べる文化」が残されているといえます。



お茶にはさまざまな健康効果があるとされていますが、

実は**飲むだけではその30%しか役立てられていない**というデータもあるそうです。**お茶は飲むだけではなく食べるべし！**

※ワルファリン（抗凝固薬）を服用中の方は茶葉のとり過ぎにご注意を。医師とご相談ください。

■「食べるお茶」の**新**レシピ開発！



おいしくお茶を食べてもらうべく、今回、さまざまな専門家に全く新しい「食べるお茶」のレシピ開発を依頼しました！

料理研究家 樋口直哉さん開発 **「お茶カレー」**

レシピは次ページ ▶

「お茶にはスパイスとしての魅力があると思っているので、とうがらし以外のスパイスを一切使わないカレーを作りました。お茶の苦みが料理にコクを与えてくれます。」



川村学園女子大学准教授 築館香澄さん開発 **「茶殻スムージー」**

レシピは P9 ▶

「茶殻は栄養を豊富に含んでいる“野菜”だと思っています。作り方はミキサーでかくはんするだけ。すぐできるうえにたくさんの量を摂取できるよさもあります。」

NHKディレクター 吉川拓見 開発 **「茶ーハン」**

レシピは P10 ▶

「取材で得た知識をフル活用、ほうじ茶にするときに起きるメイラード反応に注目しました。茶師十段の大山さんにも弟子入りして作った完璧なレシピです。」



料理研究家
樋口直哉さん開発



材料(2人前)

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| □ 茶葉 大さじ1 (5.5g) | □ 塩 小さじ1/4 |
| □ 合いびき肉 100g (脂多め) | □ しょうゆ 大さじ1 |
| □ タマネギ 1/2個 | □ ニンニク 1~2片 (10g) |
| □ なす 1本 | □ ショウガ 1片 (8g) |
| □ 赤パプリカ 1/2個 | □ 水溶きかたくり粉 小さじ1 |
| □ 一味とうがらし 小さじ1/8 (辛さは好み) | □ 黒コショウ 適量 |
| | □ 水 150mL |

手順
①

タマネギ なす パプリカを約1.5cm角に切る

手順
②

野菜を中火で炒め、
しんなりしてきたら取り出す



手順
③

合いびき肉を中火で炒め、脂が出てきたら、
脂に浸るように茶葉小さじ2杯と
すりおろしたニンニク、ショウガを加え、炒める



手順
④

全体が色づいてきたら、
塩、しょうゆ、一味とうがらし、
野菜を加え、炒める



手順
⑤

水150mLと**茶葉小さじ1杯**を加え、水溶きかたくり粉で
とろみをつけ、最後に黒コショウを振る



川村学園女子大学准教授
築館香澄さん開発



材料(1人前)

- 茶殻（お茶をいれたあとの茶葉） 小さじ約2(10g)
※衛生上、お茶をいれてすぐのものを使ってください
冷めてすぐのものを使うのがおすすめです
- 豆乳 200mL
- リンゴジュース 200mL

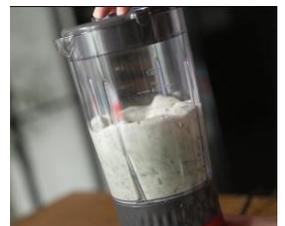
豆乳は調製されたものでもOK!

手順
①

茶殻（お茶をいれたあとの茶葉）をミキサーにいれる

手順
②

豆乳とリンゴジュースをミキサーに入れ、
よくかくはんする





NHKディレクター
吉川拓見 開発



材料(1人前)

- | | | | |
|-----------------------------|-----------|-------------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> 茶葉 | 小さじ2 (5g) | <input type="checkbox"/> ごはん | 200g |
| <input type="checkbox"/> 卵 | 1個 | <input type="checkbox"/> しょうゆ | 小さじ2 |

手順① 冷めたフライパンの上に茶葉を敷き、
強火で加熱する



手順② 茶葉から白い煙が出てきたら、火を止め、
ヘラで茶葉を動かしながら、余熱でほうじる
※茶葉をほうじる時間を短くすると茶葉の青々しさを楽しむことも！

手順③ 1分たったら、茶葉を取り出す

手順④ 冷めた状態のフライパンにサラダ油と卵、
ごはんを入れかき混ぜる



手順⑤ よく混ぜたら強火で炒め、
卵が固まってきたら、茶葉を入れる



手順⑥ 茶葉がよく混ぜたら、
しょうゆを回しかけ、火を止めてなじませる

