

家庭で簡単 水出し飲料

紅茶の成分

学生時代のインド旅行をきっかけに、紅茶文化に興味を持ち、世界各国の紅茶を楽しんできました。紅茶が生活に根付いた国では、その土地の気候風土に合わせたさまざまなスタイルの紅茶が楽しめます。

紅茶には、タンニンやカテキン、ポリフェノールといった抗酸化作用のある成分や、適度な摂取で集中力を高めたり、新陳代謝や疲労回復につながるといふカフェイン、甘味やうまみ成分のテアニンが含まれています。私は毎日紅茶

を楽しむようになってから風邪を引いたことがありません。「もしかしたら紅茶のおかげかも」と考えています。

魅力 簡単水出し紅茶の

紅茶といえば熱いお湯で作るのが基本ですが、暑い時期に楽しむなら「水出し」という選択肢も。とても簡単に、茶葉やティーバッグと水道水があれば1〜2時間で出来上がります。余分な物が含まれないうえ、濃さや糖分を自分で調整でき、アレンジも自由自在。市販のペットボトルの紅茶飲料より安価で、ごみ



紅茶検定実行委員会主催「第一回紅茶検定」中上級 三原 久美さん

の削減にもなります。また、熱い紅茶を入れてから冷やすと、茶液中のタンニンがカフェインと結合してクリームダウンする（白く濁る）こともありませんが、この方法なら透き通った美しい茶液になります。水出し専用のティーバッグも市販されていますが、普段の茶葉を使ったので十分です。ご家庭で楽しんでみませんか？



保存方法

- 【保存方法の基本】
- アルミ缶や陶器、ポリ素材などで、光を通さない密閉容器に入れる
 - 暗く湿度が低い場所に置く

紅茶は、未開封なら2〜3年ほど保存可能ですが、高温・湿気・光に弱い食品です。「湿気が多い」「日に当たる」「熱源に近い」場所での保存は避けましょう。冷蔵庫の中も、ほかの食材のにおいが吸着する可能性があるため、避けた方がいいですね。開封後は、なるべく早く飲み切ることも大事です。



右がティーバッグによく入っている大量生産の小さな茶葉。手摘みの茶葉によっては左上ほどの大きさも。

茶葉の選び方

水出しのストレートティーにおすすめの茶葉は、セイロンティー。特にディンブラやヌワラエリアなどスリランカ高地のものは、すっきりとした味わいが特徴で、水出しにぴったりです。アールグレイなどのフレーバーティーも繊細な味わいが楽しめます。

また、ティーバッグは細かな茶葉が入っていることが多く、水出しでも色と味が出やすいので手軽です。手摘みなどの大きな茶葉の場合は、じっくり時間をかけましょう。

家庭でできる水出し紅茶のいれ方



1. グラスにティーバッグを入れ、水を注ぎ、ふたをする。
2. ①を冷蔵庫に入れて1〜2時間置く。



3. 茶葉を静かに取り除く

今回は1時間で取り出しました。ティーバッグは苦みが出る場合もあるので搾りません



用意するもの
グラス
水 200cc
1杯分
好きな茶葉 ティーバッグ1個
(または2〜3gの茶葉をお茶パックに入れたもの)
ほかには、ラップやスプーンも準備を
※ティーバッグが水を含むため、出来上がり分量は200cc以下になります。

保存期間

水道水で作った水出し紅茶には保存料が入っていないので、必要な量だけその都度作り、遅くとも半日以内に飲みましょう。容器はガラス製のものがお勧めです。

Arranged Tea

マハラニ・アイスチャイ

(カルダモン風味のセパレートミルクティー。マハラニ=女王)

【用意するもの】

- 上記の「用意するもの」(茶葉の量は倍)
- カルダモンの実1個
- ガムシロップ
- 牛乳
- 水
- マドラー

①上記の水出しをする時に、カルダモンを軽くつぶして、さやごと茶葉に加えておく。

②茶葉とカルダモンを取り除いた①にガムシロップを入れ、よく混ぜて氷を入れた別のグラスに注ぐ。マドラーなどで、牛乳を氷にあてながら静かに注ぐ。

※シロップを使わない場合は分離しないので、普通に注ぐ。

スパイスの女王「カルダモン」



ティー・ジュレップ

(ノンアルコールのティーカクテル。スノースタイルで)

【用意するもの】

- 上記の「用意するもの」
- ミント
- 好みのカンキツ(レモン、ライム、スタチなど)
- ガムシロップ
- 氷
- 塩(グラスの飾り)

①茶葉を取り除いた水出し紅茶にガムシロップを入れよく混ぜる。

②グラスの縁をカンキツの果汁で濡らせ、皿に載せた塩の上に置いて回す。

③②に手でたたき香りを出したミントとカットしたカンキツ、氷を入れて①を注ぎ、搾ったカンキツの果汁を加える。

ぴったりスイーツ

すっきりとした味わいとど越しが特徴の「水出し紅茶」には、繊細な口当たり、軽めの味と食感のスイーツがぴったりです。軽い酸味と甘みのある果物(薄くスライスしたリンゴ・キウイフルーツ)や、ドライフルーツ(アンズ・サンザシ・イチジク・柚子やオレンジのピール)を試してみてもは。



安全な水道水を使って

「水道の水をそのまま飲める国」は、世界196カ国※1の中で11カ国※2。日本はこの数少ない国の一つです。世界的にも「安心して飲める水」として知られる水道水を守るため、松山市公営企業局は、国が定めた項目について、毎日の検査から水源の調査まで行います。毎年、水道水質検査計画と検査結果は松山市のホームページで公表しています。

※1外務省HP「世界と日本のデータを見る(令和5年3月20日時点)」※2国土交通省「令和4年版日本の水資源の現状」より、「そのまま飲めるが注意が必要」な29カ国を除いてカウント。