

家庭で簡単 水出し飲料

野菜・果物編

レモン、みかん、スイカ、イチゴなど季節の果物や、ニンジン、キュウリ、トマトなど身近な野菜をいろいろ試して、好みの組み合わせを見つけてください。

特にかんきつ類はさわやかな風味を添え、ビタミンカラーがきれい。年中手に入りやすいレモン、旬の時期にはユズやカボスなどもおすすめです。ショウガ、クコやナツメの実も風味や色のアクセントになります。

身近な材料で

透明な容器に色とりどりの材料を入れたら、見た目もおしゃれでテーブルを彩ります。

フレッシュな風味で見た目も華やか

果物や野菜、ハーブなどに水を注ぐだけ。材料の香りや味が水に抽出され、口当たりもまろやかで飲みやすい水になります。水分補給に口直しに、手作りのおいしいフレーバーウォーターを飲みませんか。



Food Design アトリエの野菜料理家
やの くにこさん

家庭で簡単 水出し飲料

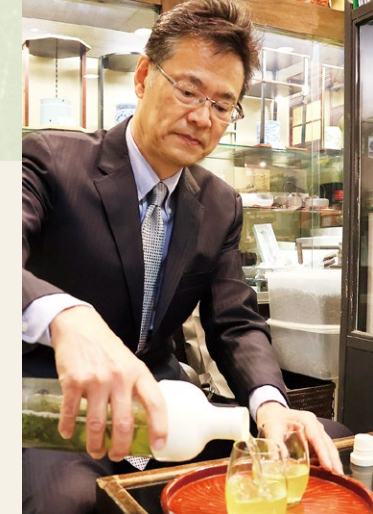
緑茶編

水出しのメリットは、まず手軽さ。水出しに向く茶葉や、水出しお湯出し用のティーバッグ、水出し用のボトルも市販されています。そして、苦みや渋みが出にくいこと。苦みや渋みのあるカテキン類は温度が高いとよく溶け出します。一方、甘みやうまみ成分のテアニンやグルタミン酸は低温で抽出されやすいので、温度が低い水出しは苦みが少なく甘みが出やすいのです。

苦みや渋みが出にくい

「日本茶」とも呼ばれる緑茶は、季節やシーンを問わず、私たちの暮らしにしっかりと馴染んでいます。独特の甘みと香りがあり、熱くても冷たくても後口さっぱりいただけるので、冷茶も年中飲まれています。水出しは茶葉を水につけておくだけで手間いらず。多めの茶葉をゆつくり抽出すれば、甘みのあるおいしい冷茶が味わえます。

緑茶のうまみを水出しで簡単に



お茶の柴田園
日本茶インストラクター
魚住 真雄さん

家庭でできる水出し野菜・果物のいれ方



- 材料は味や香りが出やすいように薄く切ります。
 - みかん、レモン、トマト、ショウガはよく洗って皮ごと薄くスライス
 - スイカは容器に入る大きさの薄いイチョウ切り
 - ニンジン、キュウリはピーラーでリボン状にスライス
 - ミントは手でちぎる



- 切った材料を容器に入れ、水をそそぐ。断面を見せるように配置するときれい。彩りのポイントにエディブルフラワーを

保存期間 1日で飲み切って

材料に水を注いですぐ飲んでもいいし、1時間くらい置くと風味がアップ。材料を入れると傷みやすくなるので、必要量を作ってできれば当日に飲み切りましょう。少し時間を置くときは、つけた材料を取り除いて冷蔵庫へ。

家庭でできる水出し緑茶のいれ方

茶葉に水を注ぎ冷蔵庫へ

抽出は2時間くらいが目安ですが、濃さは茶葉の種類や量、抽出時間によって変わります。いろいろ試して好みの味を見つけましょう。時間がたつほど濃くなるので、ちょうどよい出ごろに葉を取り除いたり、抽出時間による味の変化を楽しむのもよいでしょう。



癒やしの一服

冷たいお茶をガラスの器に注ぐと、グリーンが目にも美しく涼やか。甘みを含みながら清涼感のある味わい、のど越しの良さは水出し茶の魅力です。カロリーはほとんどなく、タンニンやカテキン、ビタミンなどの成分を含みます。カフェインも含まれ、一杯の冷茶が頭をスッキリ、気分をリフレッシュしてくれます。



家庭でできる水出し野菜・果物のいれ方



ボトルでもカップでも

大きな容器で数種類の材料を使うと色とりどり、おもてなしにもぴったりです。1人分だけすぐ飲むなら、たとえばレモンやユズのスライス1切れに水を注いだけでさわやかな飲物に。フレッシュな野菜や果物の香りをほんのり感じるおいしい水を、気軽に楽しみませんか。



家庭でできる水出し緑茶のいれ方



茶葉 水1リットルに10～15gくらいが標準

基本的にはどの緑茶でも水出し可能。「水出しOK」と表示された商品を求めたり、お茶を扱う店で水出しに向く茶葉を尋ねても。低温では香りが立ちにくいので、抹茶をブレンドした水出し用茶葉などもおすすめです。

保存期間 作った日に飲む

茶葉を入れたままはもちろん、取り出す場合も作ったその日に飲み切るのが基本。時間とともに味や香りも低下するので、飲む時間に合わせ必要量を作るのもおいしくいただく方法です。