

## 冷茶の美味しい楽しみ方

日本茶インストラクター 市川雅恵



緑茶は水出しにすると免疫力アップのカテキンが摂取できるようになります。

また、紫外線が気になる季節、抗酸化成分とビタミンCの補給が手軽にできる美味しさと健康成分を併せ持つ日本古来の健康飲料です。ひとことに冷茶と言っても、様々な楽しみ方があります。美容健康効果と、自分でできるおいしい冷茶の作り方をご紹介します。

### 茶葉って水出しにできるのですか？

茶葉はお湯で淹れるもの。冷たく飲むには、水出し専用の緑茶パックやペットボトルを購入しなくてはならないと考えていらっしゃる方も多いようですが、いつも飲んでいる茶葉で水出し茶を作ることができます。

### おいしい冷茶の作り方

#### ・水出しポットでつくる

最近では茶漉し付きのお洒落な水出しポットもたくさん出ています。茶葉をいつもより気持ち多めにいれ常温の水または冷水を注ぎ、冷蔵庫で冷やします。もちろんティーバッグでも構いません。マドラー（なければ菜箸など）でかき混ぜて少し攪拌してあげると短時間でお茶の抽出力が高まります。水で抽出したお茶は渋みが少なくなり、お茶の甘味が引き立ちます。冷茶は作り置きできますが、自宅で作る場合、添加物や保存料が入っていないので作ってから24時間を目安に飲み切りましょう。

#### ・急須でつくる

急須でいつものように温かいお茶をつくり、山盛りの氷（こおり）をいれたカップに注いで急冷させる「オンザロック方式」です。この特徴は熱い湯で入れるためお茶の香りが立ちのぼり、香りやお茶の渋みを楽しみつつ美味しい冷茶をお飲みいただけます。茶葉は味がしっかり濃く出る深蒸し煎茶や香ばしさが残る玄米茶などがおすすめです。オンザロック方式は、保温保冷効果のある水筒

でもできます。水筒の8分目まで水をいれ、急須から温かいお茶を注ぎます。きっちり水筒のフタをしめて、数回シェイクすればおいしい冷茶の出来上がり。朝つくれば、夕方くらいまで冷たく美味しくいただけるのでオフィスや外出先でもいつでも好きなときに楽しめます。

### 紫外線が気になる季節に

過度な紫外線やストレスは、体内に活性酸素を発生させ、メラニン色素を過剰に産出させてシミを悪化、コラーゲンやエラスチンを破壊してたるみを引き起こす原因にもなるといわれています。そこで意識して食品から摂りたいのが、活性酸素を除去してくれる抗酸化食品です。緑茶には抗酸化食品であるビタミンCとカテキンを含みます。

緑茶は、壊れやすいビタミンCを効率よくとることのできる数少ない飲み物です。ビタミンCはビタミン類の中でも、酸化や加熱によって非常に分解しやすく、野菜などは調理条件によっては半分くらいに減ってしまうことも。しかし緑茶の場合は違います。一緒に含まれている強い抗酸化力を発揮する「カテキン」が「ビタミンCの分解を防ぐ」作用があるからです。湯呑の中にはビタミンCが壊れずに含まれたままです。カテキンについても、水で淹れた水出し緑茶は免疫力を高める作用があるといわれていますし、抗酸化はお湯でも水出しでもどちらでも作用が期待できます。また、お茶に含まれるカフェインは冷水で浸出すると出にくい特徴がありますので、カフェインが苦手な方は水出し茶にするとよいでしょう。

発行者 公益財団法人 **ダイヤ高齢社会研究財団**

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-34-5 VERDE VISTA 新宿御苑  
(4月1日よりビル名が変わりました)  
TEL:03-5919-1631 FAX:03-5919-1641  
E-mail:info@dia.or.jp http://www.dia.or.jp

編集人：鈴木章一 デザイン・印刷：橋本確文堂（三菱製紙ホワイトニューVマット） 発行：2016.7.25 No.86