

きょうの
食品まめ知識

「水出し緑茶」を楽しみませんか。

まもなく新茶のシーズンです、と言われてピンと来る人は少ないかもしれませんが、「夏も近づく八十八夜♪」、つまり5月2日頃から一番茶の摘み取りが始まり夏頃まで出回ります。※八十八夜とは立春(2月3日)から88日目(5月2日)。

最近、家に急須がない、お茶はペットボトル飲料しか飲んだことがない、茶と言えば抹茶スイーツが真っ先に思い浮かぶ、などお茶文化が大きく変わってきていますが、一方、新しい淹(い)れ方・飲み方も広がりつつあります。

その一つは水出し緑茶です。お湯出しのようなシビアな温度管理は必要なく、苦味・渋味成分やカフェインが減り、うま味成分は減らず、免疫細胞を活性化するエピガロカテキンの割合が増える特徴があります。水出し緑茶専用のボトルも販売されており、冷蔵庫に一晩置けば、朝にはできあがり。今年は、水出し緑茶を楽しみながら暑さを乗り切りませんか。 ※材料：水1リットルに茶葉10~15グラム程度(大さじ2~3杯。好みを加減してください)。



京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>