

新茶とは

その年の最初に摘んだ新芽で作ったお茶で、その収穫時期は5月上旬から6月頃です。渋みが少なくうまみが強い、1年で一番良品質であるとされています。

種類

お茶の種類は大きく3種類

不発酵茶

日本茶

釜炒り製法

半発酵茶

烏龍茶

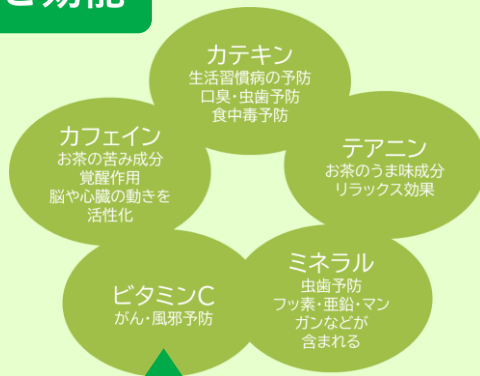
発酵＝酸化であるため
烏龍茶と紅茶は褐色

発酵茶

紅茶

日本茶は不発酵のため鮮やかな緑色

成分と効能



お茶に含まれるビタミンCはカテキンで守られているため、熱いお湯で淹れても失われません！

おいしいお茶の入れ方

用意するもの
(3人分)

茶葉
10g (大さじ4杯)

お湯
180cc (1人60cc)

お湯の温度

90℃ 70℃ 50℃

苦み・渋みが強い濃厚な味わい
甘み・うま味が強い
甘み・うま味が強い

①



人数分の湯のみにお湯を7～8分目ほどつぎ、お湯を冷まします。

②



急須に茶葉を入れます。
(茶葉の量は1人当たり3gほど)

③



湯のみで冷ましたお湯を急須に注ぎ、約1分間静かに待ちます。

④



湯のみに均等にづぎ分けます。
最後の一滴まで絞ってください。

緑茶を使った料理

作ってみよう！！

◆グリルチキンお茶仕立て(2人分)

《材料》

【A】
鶏むね 2枚
塩コショウ 適宜
茶葉 8g
柚子胡椒 1g

小麦粉 適宜

《作り方》

下準備

オーブンを220℃に温めておく。

①鶏肉を材料【A】を漬け込む
②鉄板に①鶏肉を並べオーブンで焼く。
③中まで火が通ったら、お皿に盛り付けて出来上がり。

◆グリーン茶飯(2人分)

《材料》

【A】
米 2合
もち米 半合
【B】
酒 大さじ2
塩 適宜

昆布 10cm1枚程度
(顆粒だし1gでも可)
茶葉 10g
ゴマ塩 適宜

《作り方》

下準備

米・もち米を洗い30分浸水させ
水気を切っておく。
茶葉をすりつぶしておく。
(粉末でも代用できます)

①【B】調味料を合わせ【A】と混ぜて炊く。
②炊き上がったら茶碗に盛り、お好みで
ゴマ塩をふりかけ出来上がり。
※塩昆布や梅を混ぜてアレンジできます。