日本茶のおいしい淹れ方

Point! お茶それぞれに、おいしい淹れ方・楽しみ方があります

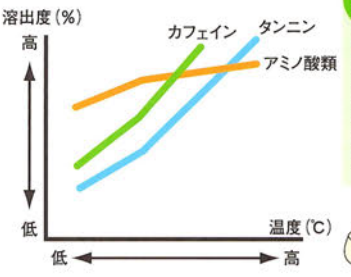
【おいしくお茶を淹れる原理】

日本茶は、「うま味」が重視されるアミノ酸志向のお茶です。そのため、玉露や上級煎茶を淹れる時は、

①うま味成分であるアミノ酸類を溶出させる
②渋味・苦味成分であるタンニン・カフェインの溶出を抑える

ことが大切です。アミノ酸類はお湯の温度に関係なく溶出しますが、タンニン・カフェインはお湯の温度が高くなるほど溶出しやすいので、低めの温度のお湯で淹れましょう。この原理を使って、自分の好みのお茶を淹れてみましょう。

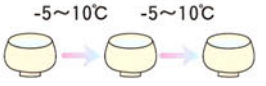
湯の温度と成分溶出（イメージ図）



Point!

簡単なお湯の冷まし方

お湯は、器に移すたびに、季節や器の材質にもよりますが、5〜10℃下がります。これを利用して、目的の温度まで冷まして使いましょう。



【お茶の淹れ方標準表】

お茶をおいしく飲むためには、お茶の持っている味や香りを十分に引き出すことが大切です。
お茶をおいしく淹れる原理に基づいて、お茶それぞれの味・香りを引き出すための標準表がありますので、ぜひ参考にしてください。

	玉露（上）	玉露（並）	煎茶（上）	煎茶（並）	番　茶	焙じ茶
人　数	3人	3人	3人	5人	5人	5人
茶の量	10g（大さじ2杯）	10g（大さじ2杯）	6g（大さじ軽く2杯）	10g（大さじ2杯）	15g（大さじ3杯）	15g（大さじ3杯）
湯の温度	50℃（かすかな湯気）	60℃（湯気が小さく上がる）	70℃（湯気横揺れ高く）	90℃（湯気勢い良く上がる）	熱湯（湯気勢い良く上がる）	熱湯（湯気勢い良く上がる）
湯の量	60ml	60ml	170ml	430ml	650ml	650ml
浸出時間	150秒	120秒	120秒	60秒	30秒	30秒
適　温	35℃	40℃	50℃	65℃	75℃	75℃
1人分の量	12ml	13ml	50ml	80ml	120ml	120ml

※うま味と苦・渋味のバランスが大切です。

茶のいれ方研究会：茶研報（1973）より

Point!

おいしく飲むには廻し注ぎを

複数の茶碗でお茶を飲むとき、お茶の濃度を一定にするための淹れ方です。

（1）→（2）→（3）の順に少しずつ注ぎ、次は（3）→（2）→（1）の順で注ぎます。これを最後の一滴まで繰り返します。

◆おいしい淹れ方　～基本編～◆

【うま味を楽しむ：煎茶】

湯温：70～90℃
浸出時間：1分程度
※深蒸し煎茶は味が出やすいため浸出時間を短めにする
※2煎目（2杯目）からは、30秒程度でOK

＜手順＞
①茶碗8分目まで湯を入れる
②お茶を一人あたり3g急須に入れる
③茶碗で適温まで冷ました湯を急須に入れ、1分ほど待ってから最後の一滴までしっかり 注ぐ

Point! 水色の違い

煎茶
「金色透明」と呼ばれる透明感のある黄色系の水色。特に山間地の煎茶は、香りの高さと繊細な味わいが魅力。

深蒸し煎茶
蒸し時間が長く、粉が多い茶葉となるため、水色が鮮緑色で濃厚な味わいとなるのが特徴。淹れやすく、お茶請けとも合わせやすい。

【うま味を楽しむ：玉露】

湯温：50～60℃
浸出時間：2分間
※2煎目（2杯目）からは、30秒程度でOK

＜手順＞
①湯を湯冷ましに入れ、冷ます
②①で冷ました湯を急須に入れ、さらに冷ます
③急須の湯を茶碗の8分目ほど注ぐ
※茶碗は玉露用の小振りな物を使う
④急須に玉露を入れ茶碗の湯を注ぐ
⑤2分間ほど待ってから廻し注ぎで最後の一滴まで茶碗に注ぐ
⑥数煎楽しんだら、茶殻も食べてみましょう

Point! 玉露の楽しみ方

玉露の産地では「しずく茶」「つゆ茶」など、茶殻までいただく特別な愉しみ方も提案されています。

しずく茶・つゆ茶
玉露の飲み方のひとつ。すすり茶とも呼ばれます。
①蓋付きの湯呑み（蓋碗）で玉露を淹れる
②蓋をずらして玉露を楽しむ
③数煎いただいたあと、その茶殻にお好みで醤油などをかけて食べる

【香りを楽しむ：番茶・焙じ茶】

湯温：熱湯
※茶葉（ちゃよう）をたっぷり使う。5人で15g程度が目安

＜手順＞
①茶を急須に入れる
②急須に熱湯を注ぎ、約30秒待ってから注ぐ

【暑い夏にぴったり：冷茶】

※水0.5リットルに対し、ティーバッグ1袋（5g）が目安
※お好みの深蒸し煎茶を市販のお茶パックに入れたものでもよい

＜手順＞
①水出し用ティーバッグを冷水に入れる
②約20分後（お好みにより調整）、トングや長箸などでティーバッグを絞って取り出す
※1日で飲み切りましょう

紗のティーバッグ