【お茶に関するコラム６月掲載】

夏には「水出し緑茶」がおすすめ！

暑くなると冷たい緑茶が飲みたくなりますね。「水出し緑茶」は、冷たい水や氷水でじっくり時間をかけて淹れて飲むお茶です。渋味や苦味がほとんどなく、よりうま味を感じるという特徴があります。

　冷たい水や氷水でお茶を淹れることで、緑茶に含まれる渋味や苦味に関係する成分であるエピガロカテキンガレート(EGCG)やカフェインが、お湯で淹れたときより少なくなります。一方、うま味に関係しているアミノ酸は低い温度でもしっかり出るので、渋味や苦味が減った分、うま味が引き立ちます。さらに、お茶特有のアミノ酸であるテアニンには、ストレスを軽減する作用があるので、リラックス効果も期待できます。

　カフェインには、頭がはっきりして眠気が覚める効果がありますが、たくさん飲むと眠れなくなることがあります。「水出し緑茶」はカフェインが気になる方にもおすすめの飲み方です。

　茶葉を使ってお茶を淹れるのは手間だなと思う人もいるかもしれませんが、ちょっとがんばりたい時は頭が冴えるお湯で淹れた緑茶、リラックスしたい時はストレスを解放して抵抗力をアップさせる「水出し緑茶」といったように、飲み分けてみてはいかがでしょうか。

【クイズ】

Ｑ．「水出し緑茶」が、お湯で淹れたお茶よりも渋味や苦味が少なく飲みやすいのはなぜでしょう？

①アミノ酸が少ないから

②ビタミンＣが少ないから

③カフェインやエピガロカテキンガレートが少ないから

Ａ．③カフェインやエピガロカテキンガレートが少ないから

＜参考＞

なるほど・ザ・水出し緑茶！（農研機構　果樹茶業研究部門）

https://www.naro.go.jp/laboratory/nifts/t\_contents/mizudashi\_ryokucha/detail.html