

■ ■ ■ お茶の効果効能 ■ ■ ■

水溶性(飲むお茶に出てくる成分)

カテキン類 抗がん・生活習慣病予防・抗虫菌
菌・抗菌・抗アレルギー・消臭

お茶のカテキンは万能選手。あらゆる病気の
予防に役立ちます!!

カフェイン 筋肉増強・覚醒作用・代謝促進

テアニン リラックス効果

お茶のカフェインはテアニンとタッグを組ん
で記憶力UP!

ビタミンC 風邪予防・免疫機能改善

お茶のビタミンCは熱に強く、壊れにくいので、お茶5杯でレモン果汁100cc分のビタミンCが摂取できます!!

不水溶性(お茶殻に残る成分)

美容に
最適

ビタミンE 脂質過酸化抑制

βカロテン 免疫機能改善

コエンザイムQ10 免疫機能改善

このコエンザイムQ10、高級美容クリーム並みに
含まれております♪捨てちゃうなんてもっ
たいない!!

クロロフィル 消臭効果



まるごと食べれば
栄養満点♪
野菜が高い時の
家計の救世主!!

お茶を使った料理

- お茶殻と雑魚の佃煮
- お茶殻のふりかけ
- お茶殻に鰹節とポン酢をかけておひたし風に
- 天ぷらの衣に入れて
- お茶液でお肉を煮れば臭いも取れて柔らかく♪
- お茶しゃぶしゃぶ、豚肉の緑茶煮etc…
- パンやケーキ、お菓子類は粉類の分量の3%以内粉末茶を混ぜて綺麗な緑に♪
- 焼酎はお茶で割れば体も安心♪

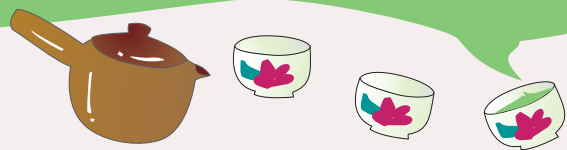
南九州市は市町村単位堂々第1位の生産量を誇る大産地!

えいの絶景と共にお茶の美味しさを味わってください。



お 茶
GUIDE

こんな目的にはこんな淹れ方♪



1 水出し上級煎茶

水1リットルにお茶の葉10gを入れて置いておくだけ!! カフェインが少なく飲みやすいお茶が入ります♪低い温度で入れた時のカテキンは体の免疫力をアップさせる効果がありますので夏場や妊婦さん、お子様におすすめの淹れ方♪

1 日中どのシーンでもお飲みいただけます。

♪がぶがぶ飲みたい時も♪

2 熱湯で上級煎茶

苦いカフェインがたっぷり出るので、筋肉や脳に刺激を与え、筋肉増強作用!(オリンピック選手も愛用しているとか...)

集中力、記憶力アップ!

勉強の時や会議の時にオススメ!目も冴えます!

渋いカテキンが健康効果絶大!

コレステロール、血圧、血糖値を下げ、善玉菌を増やして悪玉菌は減らします。

抗がん作用でガン予防!!

殺菌効果が高いので各種ウィルスから体を守ります!

二日酔いにもオススメ♪

朝～お昼くらいにおススメの飲み方です♪

♪疲れたけどまだ頑張らないといけない時にも熱いお茶♪

3 低温で上級煎茶

60℃位の低い温度で入れると、苦味渋みを抑えて、旨みを引き立てたお茶が淹れます。カフェインが低いので興奮作用はなくなり、テアニンによるリラックス効果が脳をリラックスさせることで深い眠りへと誘います。また、カフェインとテアニンが協力して、脳内情報を上手く整理して、記憶力UP!

午後から寝る前までのオススメの飲み方です♪

♪疲れてホッとしたい時は是非低温で!!♪

上級煎茶の 美味しい淹れ方

Recipe

1. 人数分の湯呑に8分目までお湯を入れる。
(お湯の量を量り、お湯を冷まし、湯呑を温める事ができます。)
2. 急須に人数分のお茶の葉を入れる。
(一人分約2g、ティースプーン1杯分)
3. ①のお湯を②の急須に静かに注ぎ入れる。
4. 蓋をして1分待つ。
5. 湯呑に回し注ぎをする。



- ①, ②, ③→③, ②, ①→①, ②, ③と順番に注ぎ入れる事ですべての湯呑の色、味、量を同じにできます
6. 最後の一滴までしっかり注ぎきる。
最後の一滴に美味しさがギュッと詰まっています!!

美味しく淹れる

ポイント♪

①お湯は必ずよ〜く沸騰させて!!

ボコボコ泡が出て沸騰している状態で5分以上沸かしてください。カルキ臭も取れ、お茶の味も出やすくなります。

②急須もよく選んで!!

お茶の葉がお湯をしっかりと吸い込んで急須の中でしっかりと広がって初めて色、味、香りが出てきます♪



左のカップ式の網は茶殻は捨てやすいですがお湯がお茶の葉を通り過ぎるだけでお茶の葉がしっかりとお湯を吸い込めないし、しっかりと広がる事も出来ないでお茶の色も味も香りも出ません。右のメッシュ網ですとお茶の葉がしっかりとお湯を吸って急須いっぱい広がるので綺麗な色で美味しいお茶が淹れます♪この違いは大きいのでしっかりと急須を選んでくださいね♪

③お茶の葉は美味しいものを選んで!!

試飲させてくれるお店で自分の好みの味のお茶を選べば間違いありません。颯娃町内のお土産屋さんでも試飲させてもらってくださいね♪

④好みの味に淹れてみよう!!

熱湯で入れればスッキリとした味わいと、高い香りが楽しめます。50℃~70℃の少し冷ましたお湯で入れれば、苦味渋みを抑えて旨みを引き立てたお茶が淹れます♪