

住まいのかわら版

平成30年
8月号

＜発行＞
林工務店
佐賀県鹿島市納富分938番地
3
TEL.0954-62-2686
FAX.0954-62-2708

水だしでおうちカフェを楽しんでみませんか？

いつものコーヒーやお茶を水でゆっくり抽出してみよう。
また違った味わいが。ぜひ、試してみてください。

みなさま、元気で過ごしてしまいませんか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「いろんな水だし」です。

お茶やコーヒーを飲むとき、お湯を沸かして……というのは一般的ですが、今、水でゆっくりと抽出する水だしが人気です。水だしでさわやかなおうちカフェを楽しみましょう。

味わいも効能も違う 水だしの魅力

水だしの最大の特徴は、渋みや苦みが抑えられること。コーヒーや紅茶はすっきりとした味わいになり、緑茶はまろやかな甘みが楽しめます。特に、緑茶は免疫力を高めるエピガロカテキンや美容に良いといわれているビタミンC、紅茶もビタミンB、Cも抽出。また、水だしの紅茶や緑茶には、抗酸化作用を持ち、リラックス効果が期待できるテアニンも多く抽出されるそうです。



カフェインも熱湯で淹れるより少なくなるので、体にもやさしいです

いろいろな水だしを つくってみましょう

●コーヒーの水だし

初心者の方は酸味が少なく、えぐみなども出にくい中挽きで深煎りの豆を使い、常温の軟水で淹れるのがおすすめです。日本の水道水はほとんど軟水なので、水道水でも構いません。そこからいろいろお好みを試してみてください。



豆や茶葉の量は濃さや味わいによって調整してくださいね

ペーパードリッパー用に挽いた豆の粉50〜100gを、茶葉などを入れる専用のパックに入れ、ガラスのポットなどに入れます。そこに、1リットルの水を注ぎ、常温のまま、30分〜1時間ほど置いたのち、冷蔵庫で6〜8時間ほど置けば完成！夜のうちにセットすれば朝にはおいしく飲めますよ！

●紅茶の水だし

お好みの茶葉10〜30gをガラスの



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤ〜



ポットなどに入れ、水を1リットル注ぎます。3時間〜半日、常温に置き、茶葉を濾せば完成です。茶葉と水を入れてからすぐ冷蔵庫で抽出してもOK。その場合は4〜8時間置くと良いですよ。もっとお手軽に、というなら、ティーバッグを使ってみては？水1リットルに対して4〜5個のティーバッグを入れ、軽く振ったのち、常温で3時間程度置けば完成します。

また、生のミントを少しちぎって一緒に入れ、水だしすると、すっきりとした味わいが楽しめます。そこに、はちみつやシロップなどを加えても良いですね。

●緑茶の水だし

茶葉10〜15gをガラスのポットなどに入れます。そこに、水1リットルを注いで、軽く振ったのち、冷蔵庫で6〜8時間置けばできあがり！



粉や茶葉を簡単に分けられる水だし専用のポットもあるのでぜひチェックしてみてください

もっと甘みを楽しみたいなら、氷だしもおすすめです。水だしの方が、エピガロカテキンが多く抽出されるそうです。急須などに茶葉10gほど入れ、そこに、20ミリリットルくらいの水と氷をたっぷり入れてしばらく待ちます。氷が少し溶けて水の量が増えてきたらグラスに注いで召し上がれ。氷が残ったら、溶けるまで数回楽しむもよし。また少し水を足して楽しむもよしです。

どれも、最後まで美味しく楽しむには、できあがりの当日に飲みきることをおすすめします。

裏面にも役立つ情報が満載！