



おいしい日本茶の入れ方はどうするの

温度に応じて、いろいろな入れ方、飲み方がある

日本茶は、お茶の種類により、いちばんおいしく飲める温度や入れ方があります。

せん茶、玉露、ほうじ茶などの、おいしい飲み方を紹介しましょう。

<せん茶> 最初に、きゆうすを温めておきます。一人分（3グラム）のせん茶をきゆうすに入れ、きゆうすの8分目までお湯をさします。これを2～3分間おいて、むらしてから飲みます。あまみを出したいときには、50～60 ぐらいで入れるのがコツです。最後のひとしづくまで、注ぎきるようにします。

<玉露> 玉露は、味とかおりがお茶のブランディーといわれるほど、高級なお茶です。玉露を飲む場合は、きゆうすのほかに、お湯の温度を下げるための湯ざましを用意しておきます。湯ざましに入れたお湯（60 ぐらい）を、玉露を適量入れたきゆうすに注ぎます。きゆうすで3分ほどむらしてから、湯のみに注いで飲みます。

<ほうじ茶> ほうじ茶は、こうばしいかおりが、おいしく飲むための決め手です。かおりは、高温のお湯を使うと出すことができます。湯のみをあらかじめ温めておきます。ふっとうしたお湯を、ほうじ茶を入れたきゆうすに注ぎ、1分間ほどむらしてから、飲みます。

まっ茶の飲み方

まっ茶を飲むときは、細かい茶道の作法がありますが、簡単な飲み方を紹介しましょう。茶わんにお湯を入れ、茶せんを湯どおしします。そのお湯を捨て、ふきんで水分をふきとります。茶しゃくに1ぱい半のまっ茶を茶わんに入れます。茶わんに80～90 のお湯を注ぎます。茶せんを持ち、手首を細かく前後にふって、あわ立てます。これを3口ぐらいで飲みほします。（監修・青木 国夫）

