

# かぶせ煎茶を100倍楽しむ美味しいお茶の淹れ方♪ (スペシャルバージョン)

かぶせ煎茶を目の前に、ポットややかんから  
一気にお湯を注ごうとしているあなた! ちょっと待ってください!  
かぶせ煎茶を100倍楽しむとっておきの飲み方をお教えしちゃいます♪



急須、茶碗人数分、湯冷ましを用意

## 用意して頂くもの

用意するのは、急須(透明じゃなくても OK)、茶碗人数分、湯冷まし(もしくはもうひとつ急須)、茶葉約5グラム

### ■□■ まずは一煎目 ■□■

- ①沸騰したお湯を急須に注ぐ(このとき茶葉は急須にまだ入れておかない)。
- ②急須の外側まで熱が伝わってきたら、そのお湯を茶碗に注ぐ。
- ③茶碗の外側まで熱が伝わってきたら、そのお湯を湯冷ましに注ぐ。
- ④茶葉を約5グラム急須に入れる。
- ⑤湯冷ましの外側まで、熱が伝わってきたら、急須にお湯を注ぎ始める。  
このとき注意しなければいけないのが、お湯の量。お湯の量は、お米を炊くときのイメージで。茶葉が吸水してふくらんだら、水面ひたひたになるイメージで、お湯を注いでください。
- ⑥抽出時間は約1分です。一煎目は茶葉が吸水するので量は、少ないです。

### ??茶葉5グラムってどのくらい??



レンゲすりきり1杯が約5gです。  
一煎目の湯量は、レンゲ約3杯が  
ちょうどいいくらいです。



お湯をやかん→急須へ



お湯を急須→茶碗へ



お湯を茶碗→湯冷ましへ



茶葉を5グラム急須へ



いよいよお湯を注ぐ  
(茶葉が浸る程度ですよ!)



茶葉が開き始めたら  
お茶を茶碗に注ぐ



最後の一滴まで残さず!

### ■一煎目のポイント■

一煎目のポイントは以下の3つです。

- ① お湯の温度は70～75℃で抽出する。  
やかん→急須→茶碗→湯冷ましと3つの器にお湯を移すことで、お湯の温度は70～75℃まで下がります。  
それにより、低い温度で抽出されやすい甘み成分(テアニン)の多いお茶を淹れることができます。
- ② お湯の量は、少なめに。お湯の量は、茶葉が開いたときにひたひたになる程度にしておいてください。
- ③ 茶葉が開き始めたら茶碗に注ぐ。一煎目では茶葉が完全に開くまで待つてはいけません。イメージとしては、茶葉の開き具合は、一煎目:6割、二煎目:8割、三煎目:全部 という感じです。

## かぶせ煎茶を100倍楽しむ美味しいお茶の淹れ方♪ (スペシャルバージョン)

### つづいて2煎目

1煎目は、ぬるめのお湯で抽出したので、次は、熱いお湯でざっと出す。  
やかんやポットから直接、急須にお湯を注ぐ。このときは、たっぷりのお湯  
を入れてもらって大丈夫です。

そして一呼吸おいたら(5~10秒)、すぐに茶碗にお茶を注ぐ。

2煎目は、熱めのお湯で出したので、香りと渋みがつよく出ます。

すがすがしい香りどすっきりした渋みをお楽しみください。



二煎目、三煎目は  
お湯は、やかんから直接注ぐ

### 最後に3煎目 欲張って4煎目

3煎目も熱めのお湯で抽出。やかんやポットから直接、急須にお湯を注ぐ。

2煎目よりも長め(約20秒)に今度は茶葉が完全に開くまで待つて抽出します。



一煎目を出した直後の茶葉  
(茶葉がまだ完全に開いていない)



三煎目を出しきった茶葉  
(茶葉が完全に開ききってだらけている)

3煎目を楽しんだあとに、よくばって4煎目も楽しんでみましょう♪

4煎目も、熱湯を注ぎ、3煎目と同じように(約20秒)、抽出します。

そして完全にさがらしくなった茶葉(茶がら)は、皿にとりだし、

かつおぶしとしょうゆをかけてみましょう!

茶がらのおひたしの完成です。ぜひお試しくださいね♪



茶がらの中に  
大きな茶葉を探してみてください♪



茶がらのおひたし。  
お茶漬けの青菜にしてもグー!