



日本茶のいれ方



煎茶:さわやかな香りとうま味・甘味・渋味が特徴

おいしさの目安(2人分)

茶葉の量	湯の温度	お湯の量	抽出時間
4～6g	70～80℃(上級煎茶) 90～100℃(普通煎茶)	200ml	30秒～1分

① 急須に茶葉を入れます。(ティースプーン2杯:4～6g)



② お湯を湯のみに入れ(約80℃)、急須に注ぎます。
(抽出時間:約30秒～1分)
※普通煎茶の場合は熱いお湯を直接急須へ注ぎます。



③ 湯のみに少しずつ均等に注ぎ分け、最後の1滴までいれます。



上級煎茶は早く摘まれ、うま味成分(アミノ酸)を多く含む煎茶。

うま味を十分引き出すよう、低めの温度で抽出します。

普通煎茶は上級煎茶より遅く摘まれ、カテキンを多く含んでいます。



ほうじ茶：苦味や渋味が少なく口当たりあっさり

おいしさの目安(2人分)

茶葉の量	湯の温度	お湯の量	抽出時間
4～6g	95℃	200ml	30秒

① 急須に茶葉を入れます。(ティースプーン山盛り2～3杯：4～6g)



② 熱いお湯を急須に入れ(約95℃)、急須に注ぎます。
(抽出時間：約30秒)
※抽出時間を長めにすると、味が濃くなります。



③ 湯のみに少しずつ均等に注ぎ分け、最後の1滴までいれます。



ほうじ茶は煎茶や番茶などを高温で焙煎(炒って)作られます。

苦みや渋みはほとんどなく、口当たりはあっさり。

刺激が少なく胃にやさしいため、食事中のお茶に向きます。高温のお湯で香り良くいれましょう。

「Let's！和ごはんプロジェクト」とは・・・

食の嗜好や味覚が形成される子どものうちに和食の味や食べ方を体験することを推進する農水省の取り組みです。和食に関わる関係者と行政が一体となって、子どもたちや忙しい子育て世代が、身近・手軽に健康的な和ごはんを食べる機会を増やすことにより、将来に向けた和食文化の保護・継承につなげていくことを目的としています。

大阪ガスでは、子どもたちが食を通じて健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう食育活動を推進しています。その一環として2017年からは「和食だし体験講座」を実施しており、「Let's！和ごはんプロジェクト」にも参加しています。

