

三年番茶の美味しい

淹れ方・飲み方



急須で淹れる場合

急須に茶葉を5～8g程度入れて、沸騰したお湯を注ぎます。2～3分おいておきましょう。急須に残り湯の無いように、できるだけ均等に注ぎ分けるようにしましょう。茶葉の量は、お好みで調整してください。



やかん・ポットで淹れる場合

やかん・ポットに水を1リットルを入れ、火にかけ沸騰したら三年番茶を10～15g入れて、弱火で2～3分程、煮出します。お好みの濃さになりましたら火を止め、茶漉しなどで茶殻を取り除きお飲みください。(茶葉を茶葉パックに入れて煮出せば、茶殻の片付けが楽です)



アイスで飲む場合

出来上がった三年番茶は冷蔵庫で冷やせば、アイス三年番茶として美味しくいただけます。



三年番茶をより美味しく飲む為のコツ

1. 水

三年番茶に使用する水は浄水器を通した水道水や軟水の国産天然水などがおすすめです。硬水の外国産ミネラルウォーターはミネラル分が多すぎて、三年番茶にはあまり向きません。

2. やかん

三年番茶を煮出すやかんには土瓶などの陶製の物がおすすめです。風味を損なわずに美味しく召し上がれます。

3. 火加減

三年番茶を煮だす際の火加減は、まずは中火。煮立ったら弱火にしてゆっくり煮だすのがポイントです。グラグラ煮立てると風味が飛んでしまいますので注意しましょう。



三年番茶の効能

三年番茶を飲むと、胃が安定しお茶独自の殺菌作用や抗菌作用があり、一番健康な胃を作ってくれます。消化吸収の向上やリラックス効果もあります。カテキンが豊富でビタミンCの吸収をサポートします。身体を温める効能もあるので、冷え性の方にもおすすめです。新陳代謝を良くする効能もあります。

三年番茶は、熟成させ焙じてあるので寝る前にも飲めますし、カフェインやタンニンなどの刺激物質が少ないので赤ちゃんやお年寄り、病人の方にもお飲みいただけます。



健康促進の為の三年番茶

1. 梅干番茶

梅干一個に熱い番茶をさして、種だけ残して飲みます。
老廃物や疲れのある方におすすめです。

2. しょうゆ番茶

自然醸造の醤油 1、2 滴をたらし、熱い番茶を一合ほど入れて飲みます。
新陳代謝のためにおすすめです。

3. 塩番茶

のどが痛むときは、塩番茶でのうがいがおすすめです。炎症抑制に役立ちます。

4. 梅しょう番茶

梅干一個に、しょうがを少量おろしてまぜ、熱い番茶を入れて飲む。
お腹の調子におすすめです。

◎体調にあわせて以下のようにアレンジしても良いでしょう。

- ・二日酔い・肝臓のケアに：梅干しの量を多めに入れる
- ・リラックスしたい時：煮出す時間を長めにして、渋めの三年番茶を楽しむ
- ・お腹の調子が悪い時：おろした生姜を多めに入れる。
- ・熱がある時：大根おろしを加える。
- ・せき、たん、鼻水、鼻炎：レンコンのすりおろし、レンコン粉末を加える。

健やかな毎日の為に、三年番茶がお役にたてば幸いです。

A0005 有機三年番茶（京都宇治産）

無農薬、無化学肥料で栽培された最上級の三年番茶。カフェインがほとんど含まれておらず、身体を温める効果があるので妊娠中の方や小さいお子様も安心して楽しめます。



60g 420 円

400g 1,050 円

A0005C 有機三年番茶 ティーバック

無農薬、無化学肥料で栽培された最上級の三年番茶。急須でも煮出しても簡単に作れるティーバックにしてあります。
手軽に飲みたい時に便利です。



5gx24 包

780 円

かわしま屋



検索

「かわしま屋」で検索できます



かわしま屋
厳選食材のお取り寄せ