



【参考資料】



2014年4月22日

おいしさのヒミツは「ジャンピング」にあり！  
**おいしい紅茶のいれ方の基本～4つのゴールデンルール～**

紅茶をいれるとき、茶葉が上へ下へとジャンプしているように見えることを「ジャンピング」と呼び、これが紅茶本来のうまみや香りを引き出す秘訣です。この「ジャンピング」がきちんと起こる、紅茶の淹れ方とは？

**【ホットティーの淹れ方(4つのゴールデンルール)】**



**くみたての水道水を沸騰させた熱湯を使う**

くみたての水道水には空気が多く含まれており、沸騰させてポットに注ぐと、リーフが元気にジャンピングします。ミネラルウォーターは含有成分によって、紅茶の色や味に影響が出てしまう場合があります。



**ポットを温めておく**

紅茶はポットを使って淹れます。せっかく熱湯を用意しても、ポットが冷いと、お湯の温度が下がってしまい、ジャンピングが起こりづらくなります。ティーポットをあらかじめ温めておきましょう。



**茶葉の量はティースプーンで量る**

カップ1杯当たり、ティースプーン1杯(約3g)が目安です。茶葉の大きさによって、グラム数が違うので、細かい葉の場合は、中山1杯、大きめの葉の場合は、大山1杯です。



**蓋をして、3分蒸らす**

紅茶は、この蒸らし時間がとても大切です。ジャンピングをしながら、少しずつ茶葉のおいしさを抽出するからです。色が出て、あせらずに、砂時計などを使って3分待ちましょう。

**【基本のアイスティーのいれ方(オンザロック方式)】**

- ① 2倍の濃さのホットティーをゴールデンルールにしたがってつくります。
- ② 氷でいっぱいにしたグラスの上から①を注ぎます。

**◆◆ティーバッグでおいしいホットティー◆◆ ～ティーバッグもゴールデンルールで美味しく！～**

- ① 温めたティーカップに熱湯を入れてティーバッグを浸しソーサーなどでふたをしてもらします。
- ② 時間が来たら、軽くティーバッグをなじませ静かに引き上げます。