

おいしい紅茶のいれ方講座

ご自宅にいる時間が多くなっている今、ゆったりと茶葉を使って本格的に紅茶をいれてみませんか？

ご自身で入れたおいしい紅茶を飲んでリラックスした優雅な時間をお楽しみいただきたいと思います。

紅茶のいれ方の基本（ゴールドンルール）

<用意するもの>

◆水

汲みたての空気を多く含んだ水を使いましょう。日本は、紅茶向きの軟水に恵まれています。水道水で十分おいしい紅茶をいれることができます。水の量は、ティーカップ1杯分150～160mlが目安です。

湯は、沸騰直後を使います。ぬるいお湯や沸騰しすぎたお湯では、紅茶の香り成分ができていくので沸騰直後の100℃の熱湯を使いましょう。

◆茶葉

ティースプーン1杯（2.5～3g）で、ティーカップ1杯分です。

大きい茶葉は、ティースプーン山盛り1杯。小さい茶葉は、ティースプーン山盛りより少なめの1杯（すり切りよりは多め）です。

※ティースプーンは、コーヒースプーンよりひとまわり大きいスプーンです。
間違いやすいので注意しましょう。



右がティースプーン

◆ポット

陶磁器製や銀製のティーポットあるいはガラス製のティーサーバーを使いましょう。緑茶用の急須でもかまいません。

◆カップ

紅茶の色を楽しむために内側は白く、香りが広がりやすい浅い形のものがおすすです。



<茶葉を使ったおいしいいれ方>

①お湯を沸かします。

やかんに汲みだての水を入れて、火にかけ沸騰させます。5円玉ぐらいの泡が勢いよくボコボコと出ている状態が沸騰した目安です。

お湯の量は、ティーカップ1杯分は150~160mlですので、例えば3杯分入れる場合は、450~480mlのお湯が必要です。



②紅茶をいれる前にティーポットとティーカップを湯通しして温めておきます。

③茶葉の分量を量りティーポットに入れます。

ティーカップ1杯分は、ティースプーン1杯(大きい茶葉は、山盛り。小さい茶葉は、山盛りより少なめ)です。3杯分入れたい場合は、ティースプーン3杯入れます。



大きい茶葉
山盛り



小さい茶葉
山盛りより少なめ

* 茶葉の分量は、あくまでも目安ですので、お好みで調整してください。

④沸騰直後のお湯をティーポットに注ぎ、すぐに蓋をして蒸らします。

蒸らし時間は、細かい茶葉は2分半～3分。大きい茶葉は3～4分が目安です。濃いお茶が好きな方や、ミルクティーにして飲みたい方は蒸らす時間を長くして濃く出してください。蒸らし時間があまりにも短いと紅茶の有効成分が十分に出てきませんので、少なくとも2分は必要ですが、出来上がりのお茶の香りと味を確かめて蒸らす時間を長くしたり短くしたり調整してみましょう。

おいしい紅茶をいれるには、蒸らしている間に紅茶の温度が下がらないようにすることが大切です。ポットの下に布をひくと保温効果が上がります。



POINT

汲みたての水を完全に沸騰させた100℃の熱湯を注ぐと湯の対流で茶葉がポットの中で良く動き、おいしい紅茶をいれることができます。

⑤仕上げ

蒸らし時間がきたら、スプーンで軽くひと混ぜします。あまりかき混ぜると余計な渋みが出る場合がありますので、ごく軽く混ぜてください。

⑥ティーカップに注ぐ

茶こしを使ってこしながら、濃さが均一になるようにティーカップにまわし注ぎます。その際、茶こしもあらかじめ湯通しして温めておくといいでしょう。注ぐ時は、最後の一滴まで注ぎましょう。最後の一滴は、ゴールデン・ドロップやベスト・ドロップと呼ばれ、特においしいとされています。

⑦おいしいホットティーの出来上がりです。あたたかいうちにお召し上がりください！

※紅茶は、嗜好飲料です。味の感じ方、好みの味は人それぞれです。使う茶葉の品質やサイズ、分量、また水質等によっても変わります。あくまで代表的な入れ方ですのでこちらを参考にいただき、自分好みの紅茶をいれてお楽しみください。

紅茶・緑茶・ウーロン茶の違いは？

紅茶の木も緑茶の木もウーロン茶の木も同じ茶樹であることをご存じですか？学名は、「カメリア・シネンシス」椿科の常緑樹です。

同じ茶樹なのになぜ紅茶、緑茶、ウーロン茶に分かれるのでしょうか？それは発酵の違いです。酸化酵素の働きで発酵させたのが紅茶、発酵をしていないものが緑茶、途中で発酵を止めたものがウーロン茶です。発酵というと麹菌やイースト菌を連想しますが、そうではなく、例えばリンゴの皮をむくと表面の色が茶色に変わります。そのような現象です。

紅茶の保存について

○保存場所

紅茶は、高温と湿気と光を嫌いますので、きちんと蓋のできる容器に入れて、日の当たらない、通気性の良い、涼しい場所に置いてください。また、においを吸収しやすい性質がありますので、カレー粉や山椒などの香りの強いもののそばや冷蔵庫の中には入れないでください。

○保存期間

賞味期限が過ぎますと紅茶の色が黒ずんだり、味も落ちてきます。開封しない限り、缶入りの茶葉とアルミ袋入りは、3年。開封したものは、2～3カ月以内にお飲みください。ティーバッグなどの簡易包装の紅茶は、2年です。紙入りのティーバッグ等は、封を切ったら密閉容器に移して保管し、出来れば1～2カ月以内に飲んだ方が良いでしょう。

いずれにしても、紅茶は食品です。長く置くことは味を損ないます。新しいうちにおいしくお飲みください。

参考資料：日本紅茶協会 「紅茶のいれ方の基本(ゴールデンルール)」
「紅茶講習会の手順」