



栄養科だより



寒い日が続き、体が冷えてしまっていないですか？今回はそんな寒い日にぴったりの、暖かい紅茶のお話をしたいと思います。

○紅茶が出来るまで

紅茶の産地によって様々な製造方法がありますが、今回は伝統的な製法のオーソドックス製法をご紹介します。実は**緑茶**・**烏龍茶**・**紅茶**は、製造方法が異なるだけで同じ茶樹から作られます。お茶の葉の中には**酸化酵素**というものが含まれていて、この働きを利用して製造するのが紅茶、半分発酵させたものがウーロン茶、発酵させずに製造するのが緑茶なのです。みんな実は兄弟なのですね。

萎凋（いちよう）
摘み取った茶葉の水分を取り除くため、茶葉の水分を30~40%蒸発させます。



揉捻（じゅうねん）
葉の組織細胞をくだいて、葉の中の酸化酵素を含んだ成分を外部に絞り出し、酸化発酵を促します。葉の形を整えるために、揉捻機にかけて揉みます。



発酵

ここが紅茶ポイント

酸化酵素の働きで葉は緑色から鮮やかな赤褐色となり、紅茶としての芳香を放ちます。



乾燥

発酵が終わると紅茶は乾燥機にかけられ、水分3~4%になるまで乾燥させられます。



等級区分

荒茶をふるいにかけて形やサイズをそろえ、挟雑物を取り除きます。



○世界三大紅茶

- ☆ダージリン[インド] 甘く爽やかな香りと上品な渋みが特徴。
- ☆ウバ[スリランカ] メントール香（ウバフレーバー）が特徴的、ミルクを入れると爽やかなミルクティーを楽しめます。
- ☆キーモン [中国] 渋みが弱く甘みがあり、ミルクティーにすると独特の風味を楽しめます。

○美味しい紅茶の入れ方（ティーバッグの場合）

1. 汲みたての湯を大きな気泡が出るくらい沸かします。
(沸騰した湯を使うのがポイントです)
2. カップを温めます。
3. カップに湯を入れティーバックを静かに入れます。
4. 受け皿などで蓋をして蒸らします。抽出時間はパッケージに書かれている時間を参考にしましょう。
5. 蒸らし終わったら、ティーバックを軽く数回ふって、静かにカップから引き上げます

アールグレイとは・・・
ベルガモット（柑橘系）の香りをつけた
フレーバーティーの一種
茶葉の種類ではないのです！



ティーバックを取り出すときにぎゅっとし
ばると苦味、えぐみが出てしまうので、
静かに引き上げるだけにしましょう。

No.57 R1.12月発行



イムス富士見総合病院 栄養科