

## 紅茶のいれ方の基本（ゴールデンルール）

### 🍃 水

汲みたての空気を多く含んだ水を使いましょう

幸い日本は紅茶向きの軟水に恵まれています。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にくいので沸騰直後の 100℃の熱湯を使いましょう。

### 🍃 ポット

陶磁器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。鉄分を含むポットの使用は、紅茶のタンニンが鉄分と化合して香味を損なうばかりでなく、紅茶の色を黒っぽくしてしまうので避けましょう。

### 🍃 カップ

水色を楽しむために内側は白く、香りが広がりやすい浅いかたちのものがおすすめです。

## ～リーフティーのおいしいいれ方～

### 🍃 はじめに

お湯を沸かします。やかんに汲みたての水をいれて、火にかけ沸騰させます。

5 円玉くらいの泡がボコボコ出ている状態が目安です。



### POINT

沸騰直後の 100℃の熱湯

### 🍃 湯通し

紅茶をいれる前にポットとカップにお湯を注ぎ、温めておきます。

紅茶の美味しさのタンニンは 80℃以上でよく溶けだします。

100℃から 80℃に下がるまでの時間を有効に使うためにお湯の温度を下げないようにしましょう。

### 🍃 茶葉の分量

温めたポットに、ティースプーン 1 杯（2.5～3g）が 1 人分とし、人数分の茶葉をいれます。



細かい茶葉は中山、大きい茶葉は大山にするのが1杯あたりの目安です。



細かい茶葉：中山1杯（2.5～3g）



大きい茶葉：目安：大山1杯（3g）

茶葉の分量はあくまで目安です。

もっと細かい葉やもっと大きな葉の茶葉もありますので、茶葉の分量は好みで調節してください。

### 🍃 お湯

沸騰したてのお湯を杯数分注ぎ、すぐにフタをして蒸らして下さい。1杯分 150～160ml が目安です。

### 🍃 蒸らし時間

蒸らす時間は、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。

濃いものが好きという方、ミルクティーにして飲みたいという方は蒸らす時間をながくして濃く出してください。

蒸らす時間はあまりにも短いと紅茶の有効成分が十分にでで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味と香りを確かめて蒸らす時間は短くしたり、長くしたり調節してみましょう  
おいしい紅茶をいれるには、温度を下げないことがポイント！蒸らしている間、ポットにティーコジーをかぶせたりティーマットを使用したりするとさらに保温効果が上がります。



### POINT

新鮮な水を完全に沸騰させた100°Cの熱湯を注ぎましょう。  
湯の対流で茶葉がポットの中でよく動き、  
おいしい紅茶をいれることができます。

### 🍃 仕上げ

スプーンで葉を起こすように軽くひとまぜします。

あまりかきまぜると余計な渋みが出ることもあるので、ごく軽くまぜてください。

### 🍃 できあがり1

湯通しをして温めた茶こしでこしながら、濃さが均一になるようにまわし注ぎしましょう。

"ベスト・ドロップ"や"ゴールデン・ドロップ"と呼ばれる最後の一滴まで注いでください。



### POINT

ティーカップはあらかじめ  
湯通しをして温めておきましょう。

～ポットを2つ使う場合～

ご自宅にポットが2つあるという方は蒸らした後に別のポットに移し替えることをお勧めします。

### 🍃 できあがり 2

あらかじめ、移し替え用のポットと茶こしは温めておきます。

蒸らしていたポットから茶こしを使って移し替え用のポットに注ぎいれます。



### POINT

"ベスト・ドロップ"や  
"ゴールデン・ドロップ"と呼ばれる最後  
の一滴までしっかり注ぎきりましょう。

このように別のポットに移し替えることによって余計な渋みがでることがありません。

また、これにティーコジーをかぶせておくと 20分～30分は冷めないで

2杯目以降もおいしく飲むことができます。



おいしいホットティーの出来上がりです！



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いれ方は変わります。  
必ずこのようにいれなければいけないという事ではありません。  
あくまで代表的ないれ方を記載していますのでご参考にいただき、  
自分好みの紅茶をいれてお楽しみください。



## ～ティーバッグのいれ方～

ティーカップ（マグカップ等）で入れる場合

### 🍃 はじめに

お湯をお沸かします。リーフティーと同様に 100℃の熱湯を使います。  
使用するカップはあらかじめ温めておきましょう。

### 🍃 カップで入れる

温めたカップに1杯分の熱湯（150～160ml が目安）を注ぎます。  
お湯を注いだらティーバッグを静かにいれましょう



### 🍃 蒸らす

ソーサーやマグカップ用のシリコン蓋などを利用してカップに蓋をして蒸らします  
蒸らす時間はティーバッグの種類によりますが、  
リーフタイプのもので2分程度、CTC 製法のもので40秒から1分を目安にしてください。  
市販の製品はパッケージなどに記載がありますのでその時間を参考にしましょう



### POINT

ソーサーなどで蓋をして蒸らします。

### 🍃 できあがり

時間が来たら蓋を取り、ティーバッグを軽く数回振って静かに引き上げます。



余計な渋みが出ますのでスプーンの背中でギュッと押ししたり、  
ティーバッグのひもで絞ったりする必要はありません。

