



# 日本茶で リラックス

お茶の歴史は古く、今から1200年ほど前に日本に伝えられた時、薬として用いられていました。「お茶を一服」という言葉は、これに由来すると言われます。昔から日本人は、お茶を飲んで「ほっ」と一息ついていたのかもしれない。

お茶には、特有の成分であるテアニンが含まれています。コロナ禍でうち時間が増え、大きく変化した生活にストレスを感じることもある今こそ、お茶を飲んで、心身ともにリラックスした日々を過ごしましょう。

## こんな時に「ほっ」と一息

忙しい毎日ですが、お茶を楽しむシーンは沢山あります。自分の生活習慣にあわせて、「日本茶ぐらし」を体験してみてください。

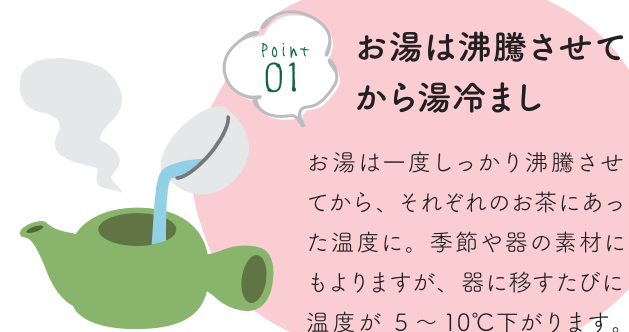


## 気分にあった日本茶を

日本茶は、産地や季節、栽培方法、加工方法、品種などで分けると、全国に100種類以上あるともいわれています。その時の気分や体調にあわせて、様々な日本茶を楽しんでみてください。



## 基本の おいしい お茶のいれ方



Point  
01

お湯は沸騰させてから湯冷まし

お湯は一度しっかり沸騰させてから、それぞれのお茶にあった温度に。季節や器の素材にもよりますが、器に移すたびに温度が5～10℃下がります。

Point  
02

「廻し注ぎ」  
がカギ

茶碗に注ぐときは「廻し注ぎ」と呼ばれる注ぎ方をします。1→2→3の順に少しずつ注いだら、3→2→1の順に注ぎ、これを繰り返すことで量や濃さを均等に注ぎ分けることができます。



Point  
03

二煎目もおいしく！  
最後の一滴まで注ぎ切り

二煎目もおいしくいれるためには最後の一滴まで注ぎ切り、急須にお湯を残さないことが重要。注ぎ切ったあとは、茶葉が蒸れないよう急須の蓋をずらしておくのがおすすめです。

