

5月の献立：日本茶



日本茶には、「玉露」「煎茶」「番茶」「ほうじ茶」「玄米茶」「抹茶」など多くの種類があります。それぞれ茶葉にする工程や使われる葉の種類によって違いがあります。味は渋味・苦味・旨味・甘味で構成され、その成分には多くの栄養素が含まれています。日本茶本来の味を引き出すためには適した温度で抽出し、水も軟水が適しています。また熱い日には水出しで冷たく頂くこともできます。今回はお茶の美味しい淹れ方と日本茶に合う「どら焼き」（パンケーキにあんこを挟んだ和菓子）をご紹介します。

●お茶の淹れ方

◎「煎茶」「玉露」



1、人数分の湯呑みにお湯を8分目まで注ぐ。適温までお湯の温度を下げ、湯呑みを温める。

「煎茶」 70° C～ 80° C

「玉露」 50° C～60° C

2、急須に茶葉を入れる。

「煎茶」 1人前 2～3g

「玉露」 1人前 3～4g

3、湯呑みに注いだお湯を全て急須へ入れる。

「煎茶・玉露」 1人前 約 50～60ml

4、蓋をして待つ。

「煎茶」 1分

「玉露」 2分

5、濃さが均一になるよう、湯呑みに数回に分け均等に廻し注ぐ。最後の一滴まで注ぎ切る。

※ 2煎目以降も同様に湯冷まししたお湯を使う。茶葉がすでに開いている為、抽出時間は短い。

「煎茶」 約 30秒

「玉露」 20秒～30秒

◎ 「ほうじ茶」 「玄米茶」



1、急須に茶葉を入れる。 1人前 4g

2、沸騰したお湯を急須へ注ぐ。 1人前 130ml

3、蓋をして待つ。 30秒

4、濃さが均一になるように湯呑みに数回に分け均等に廻し注ぐ。最後の一滴まで注ぎ切る。

※2煎目も沸騰したお湯を使い、茶葉がすでに開いている為急須からすぐ湯呑みへ注ぐ。

※「ほうじ茶・玄米茶」は2煎目まで。

◎水出し茶

水1リットルとお好みの茶葉を空のボトルに入れ冷蔵庫で抽出されるまで待つ。

「緑茶」10～15g 抽出時間5時間～一晩

「ほうじ茶」25g 抽出時間3～8時間

※「玄米茶」は熱い状態で抽出し氷を入れたグラスに注ぐ。

●どら焼き（生どら焼き）6個



材料

卵 2個

砂糖 70g

蜂蜜 大さじ1

お湯 大さじ2

薄力粉 80g

ベーキングパウダー 小さじ1

醤油 小さじ1/2

あんこ 300g ※5月4日投稿「柏餅」参照

◎あんこクリーム（生どら焼き）

あんこ 150g ※5月4日投稿「柏餅」参照

生クリーム 120ml

砂糖 小さじ1と1/2

- 1、卵と砂糖を泡立て器でもったりするまで混ぜる。
- 2、はちみつをお湯で溶く。
- 3、「2」と醤油を「1」へ合わせよく混ぜる。
- 4、薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけて「3」に混ぜる。
- 5、テフロン加工のフライパンに油を薄くぬり、弱火で熱する。
- 6、生地を約直径 8cm の円形に焼く。（表面にプツプツ穴ができたらしっくり返す。）
- 7、生地は 12 枚焼く。（焼いた生地は乾かないように濡れた布巾などをかけて冷ます。）
- 8、粗熱が取れた生地 2 枚にあんこを約 50g 挟んで完成。
※ラップで包みしばらく置くと生地とあんこが馴染みます。
※スライスしたバターを挟んでも美味しく頂けます。

「生どら焼き」

- 1、生クリームに砂糖を入れ 9 分立てにし、あんこを混ぜる。
- 2、冷めた生地 2 枚につき約 50g のあんこクリームを挟み完成。
※ラップで包み冷蔵庫でしばらく置くと生地とあんこクリームが馴染みます。

(料理：丹羽美紀子ハンブルク総領事公邸料理人)