

## ほうじ茶を楽しみませんか？

地味なイメージのほうじ茶ですが、香りが良くアレンジもできるのです。ぜひ楽しんでみてください。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ほうじ茶」です。

地味なイメージのほうじ茶ですが、今や、大手カフェチェーンなどでほうじ茶ラテが登場。タピオカドリンクにもほうじ茶ラテタイプが出るなど、ここところ、ほうじ茶がちよつとした人気に。カフェインが少ないので、小さい子どもや妊婦さんなど、幅広く楽しめますし、香ばしい香りや、テアニンという成分がリラックスをもたらすので、夜寝る前にほっこりするのにもおすすめです。

### 淹れ方は単純明快！ 自家製もできますよ

そもそもほうじ茶は、番茶など緑茶葉を深い茶色になるまで煎ったお茶のこと。淹れ方もとっても簡単です。急須の大きさによって、ティー Spoon 2〜3杯のほうじ茶葉を入れ、沸騰したての熱湯をお好みの量、注ぐだけ！30秒ほど置いてから、



湯のみなどに注げば完成です。また、緑茶葉があれば、おウチでつくることもできますよ。



さっぱりとした飲み口なので、脂っこい食事の後にも良いですね。

フライパンか厚手の鍋に緑茶葉を入れ、強火で揺らしながら煎ります。香りが立ってきて、茶葉から煙が出てきたら、弱火にし、茶葉が茶色くなったら完成です。作り立てのほうじ茶はとっても香ばしくておいしいです。つくった後は、清潔な乾いたビンで保存し、香りや風味を楽しむ

ためにも3日〜1週間程度で飲み切ってくださいね。

### 人気のラテや料理に アレンジしてみましよう！

ちよつと人気のほうじ茶ラテも家でつくってみましよう！

鍋に30〜40ccのお湯を入れ、ほうじ茶の茶葉を入れて濃いめに煮出します。そこへ牛乳をお好みで50〜100ccを加え、沸騰しないように鍋をゆらしながら温める。砂糖をお好みの量加え、かき混ぜて茶葉を濾せば出来上がり。

牛乳を豆乳に変えても良いですし、ラテの上に泡立てた生クリームを乗せれば、見た目も豪華でちよつとぜいたくな気分になります。また、濃いめのほうじ茶ラテと水と一緒にミキサーにかければ、ほうじ茶フラペチーノに



**頭の体操！間違いさがしゲーム**  
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏を見てニャー



もなります！自分流にアレンジして楽しめるのも良いですね。



ほうじ茶ラテはティーバッグを使う場合、糸を切って鍋で泳がせるように煮出すと良いですよ。

お料理に活かしてみるのにもおすすめですよ！

簡単なのはゼリー。ほうじ茶が温かいうちに砂糖と水でふやかしたゼラチンを入れて溶かし、器に注いで冷蔵庫で冷やせば完成！こちらも生クリームやアイスクリームをプラスして楽しめますよ。

また、ホットケーキミックスと牛乳、卵にほうじ茶を加えて焼けば、

ほうじ茶がほんのり香るホットケーキの出来上がり！ほうじ茶を入れることで甘みを少しプラスしたほうが良いので、お砂糖を調整して加えてみてください。

ほうじ茶を使った煮豚もおすすめです！豚ブロック肉にフォークで適当に穴をあけ、表面に焼き色をつけたら、ほうじ茶としょうゆ、みりん、酒を肉がひたひたになる程度に入れて煮ればOKです。ぜひお試しください！



材料はお好みで調整してくださいね