

## 水だしでおウチカフェを楽しんでみませんか？

いつものコーヒーやお茶を水でゆっくり抽出してみると、  
また違った味わいが。ぜひ、試してみてください。

みなさま、元気で過ごしてしょ  
うか？

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  
「いろんな水だし」です。

お茶やコーヒーを飲むとき、お湯  
を沸かして……というの是一般的  
ですが、今、水でゆっくりと抽出する  
水だしが人気です。水だしでさわや  
かなおウチカフェを楽しみましょう。

### 味わいも効能も違う 水だしの魅力

水だしの最大の特徴は、渋みや苦  
みが抑えられること。コーヒーや紅  
茶はすっきりとした味わいになり、  
緑茶はまろやかな甘みを楽しめま  
す。特に、緑茶は免疫力を高めるエ  
ピガロカテキンや美容に良いといわ  
れているビタミンC、紅茶もビタミ  
ンB、Cも抽出。また、水だしの紅  
茶や緑茶には、抗酸化作用を持ち、  
リラックス効果が期待できるテアニ  
ンも多く抽出されるそうです。



カフェインも熱湯で淹れるより少  
なるので、体にもやさしいです

### いろんな水だしを つくってみましょう

#### ●コーヒーの水だし

初心者の方は酸味が少なく、えぐみ  
なども出にくい中挽きで深煎りの豆  
を使い、常温の軟水で淹れるのがお  
すすめ。日本の水道水はほとんど軟  
水なので、水道水でも構いません。  
そこからいろいろお好みを試して  
みてください。

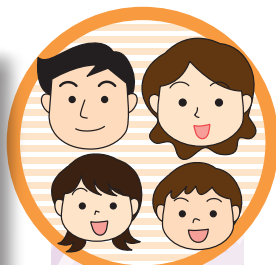


豆や茶葉の量は濃さや味わいによって  
調整してくださいね

#### ●紅茶の水だし

お好みの茶葉10〜30gをガラスの

ペーパードリップ用に挽いた豆の  
粉50〜100gを、茶葉などを入れ  
る専用のパックに入れ、ガラスの  
ポットなどに入れます。そこに、1  
リットルの水を注ぎ、常温のまま、  
30分〜1時間ほど置いたのち、冷蔵  
庫で6〜8時間ほど置けば完成！  
夜のうちにセットすれば朝にはおい  
しく飲めますよ！



**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から箇所あります。  
さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見て  
ニヤ〜



ポットなどに入れ、水を1リットル  
注ぎます。3時間〜半日、常温に置  
き、茶葉を濾せば完成です。茶葉と  
水を入れてからすぐ冷蔵庫で抽出し  
てもOK。その場合は4〜8時間置  
くと良いですよ。もっとお手軽に、  
というなら、ティーバッグを使って  
みては？水1リットルに対して4〜  
5個のティーバッグを入れ、軽く  
振ったのち、常温で3時間程度置け  
ば完成します。

また、生のミントを少しちぎって  
一緒に入れ、水だしすると、すっき  
りとした味わいが楽しめます♪そ  
こに、はちみつやシロップなどを加  
えても良いですね。

#### ●緑茶の水だし

茶葉10〜15gをガラスのポットな  
どに入れます。そこに、水1リット  
ルを注いで、軽く振ったのち、冷蔵  
庫で6〜8時間置けばできあがり！



粉や茶葉を簡単に分けられる  
水だし専用のポットもあるの  
でぜひチェックしてみてください♪

もっと甘みを楽しみたいなら、氷だ  
しもおすすめ。水だしの方が、エ  
ピガロカテキンが多く抽出されるそ  
うです。急須などに茶葉10gほど入  
れます。そこへ、20ミリリットルくら  
いの水と氷をたっぷり入れてしばら  
く待ちます。氷が少し溶けて水の量  
が増えてきたらグラスに注いで召し  
上げれ♪氷が残ったら、溶けるまで  
数回楽しむもよし。また少し水を足  
して楽しむもよしです。

どれも、最後まで美味しく楽しむ  
には、できあがりの当日に飲みきる  
ことをおすすめします。



