



水だし麦茶のおいしい入れ方

暑い日が続きますね。猛暑の時は無理をせず、外出時間をずらしたり、短縮するなどの工夫や、水分の補給が大事です。水分補給にはミネラルが沢山入った麦茶がお勧め。ということで今回は

「NHK ためしてガッテン！」
で昨年放送された水だし麦茶の
おいしい入れ方をご紹介します。



ウマイ！昔懐かし昭和の麦茶を パックで作る。

夏の定番“麦茶”。香ばしくすっきりとした味で、カフェインなどの刺激物を含まず、ミネラルたっぷりの麦茶は、熱中症予防に最適な飲み物です。昭和の麦茶の幻の味を、パックを使って、なんとたった1分の手間で再現する技をご紹介します。

【ガッテン流麦茶の作り方】

(1) パックに湯をかけ1分蒸らす

お湯はパックがひたる程度。中の粒が膨らむに必要な量だけで結構です。

(お湯を少量かけて粒を膨らませる“蒸らし”を行うと、良い味のお茶をより多く水に溶け出させることが可能で、さらに抽出時間も半分程度に短縮されます)

(2) 水1リットルに入れて1時間でOK

濃い目が好きな方は、パックを長めに入れていただいても結構ですが、長くても2時間程度で取り出してください。

(3) インスタントコーヒーをひとつまみ粒と比べてパックでは香りがおおよそ7割も失われるそうです。普段は濃さが違うので気づきませんが、麦茶とコーヒーは味も香りもそっくり。コーヒーをほんのひとつまみ加えるだけで、香りが格段にアップするんです。コーヒーの種類によって味は微妙に異なり、中には麦茶とあわないこともあります。入れる量によっても味は変わりますので少量ずつ試して、お好みの量を見つけてください。

NHK ためしてガッテン より
<http://www9.nhk.or.jp/gatten/pdf/program/P20090708.pdf>

