暮らし

きょうのテーマ　冷たい緑茶

ゆったりした時間を楽しむ

「夏は麦茶」が定番ですが、奥深い味わいの「冷たい緑茶」もまた格別。ちょっと一手間かけて〝自分が好きな味〟で楽しむ緑茶の淹れ方について、日本茶インストラクターの岩井利恵さんに聞きました。（7月14日付）

日本茶インストラクター
岩井　利恵さん

■摘んだ時期で味が変化

日本茶は種類が多いので、緑茶の中でもご家庭でよく使われる「普通煎茶」を中心にお話しします。

昔は、茶摘みは八十八夜（5月2日ごろ）でしたが、近年はどんどん暑くなっているため、特に九州などでは4月中旬ごろから新茶の季節が始まり、価格の高いお茶から順に新茶として出回ります。

4月は太陽の光がやわらかく、この時期に摘まれた茶葉はアミノ酸を多く含み、うま味たっぷりで、まろやかな味。新茶は低温でゆっくりと淹れるのがお勧めです。その後、日の光が強くなるに従いアミノ酸は減り、カテキンが増え苦みが出てきます。5月ごろはバランスの取れた味に、6月以降はさっぱりとした味に変わり、この頃には高温でさっと淹れるのがお勧めです。

高価格帯から中価格帯（１００㌘千円くらい）の茶葉は、水出しでもうま味を抽出できます。日本列島は長いので、同じ日本茶でも取れる地域、淹れ方（温度、時間）など、さまざまなかけ算で味が変わるのも、緑茶の魅力の一つです。

また、緑茶には抗酸化作用などさまざまな健康効果が期待できるカテキン、ビタミンCなどが含まれ、風邪の予防に役立つといわれています。

日本茶専門店に足を運ぶと、これらの話を教えてくれます。意外と専門店の方が、仲介手数料が入っているスーパーなどより安いことがあるんですよ。

PIXTA

■保存には注意が必要

保存をする際、茶葉が最も嫌うのは、光、湿気、においです。私はお茶を買ってきたら、10日分ほどの量を茶筒に移し、残りはジッパー付き密閉袋を二重に使い、冷蔵庫に入れます。

保存は冷凍庫でも冷蔵庫でも構いませんが、きちんと密封しないと、お茶が持つ消臭パワーで庫内のにおいを吸ってしまい、茶葉が劣化します。逆にそれを利用して、古くなった茶葉を小皿に入れて庫内に置くと消臭剤代わりになります。

また、冷蔵庫から出して使う時も注意が必要です。空気に触れた途端、温度差により湿気を吸収するので、中の茶葉が常温になるまで待ってから開封して茶筒に移します。

常温保存には、直射日光や湿気を避けられるので、やはり昔ながらの茶筒が適していると思います。

■飲みたい状況で淹れ方を変える

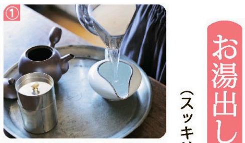
私は緑茶の味が好きというより、日本茶を取り巻く時間や空間が好きです。ペットボトルのお茶も便利でいいのですが、ゆっくりとお茶を淹れる時間は、心が落ち着きます。

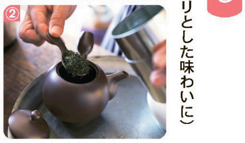
食事とともにゴクゴク飲みたい時は、さっぱりした味になるお湯出しで。お茶そのものの味を楽しみたい時は、まろやかなうま味の水出しで。ぜひご自宅の煎茶で、淹れ方による苦み、渋み、うま味のバランスの違いをお楽しみください。

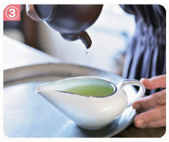
同じ煎茶で飲み比べてみよう♪

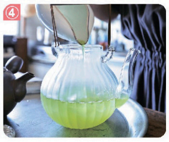
お湯出し

（スッキリとした味わいに）


①


②


③

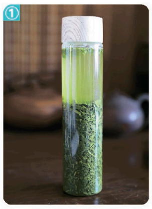

④

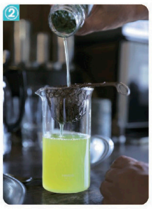
①沸かしたお湯を、湯冷ましの器へ（注ぎ口が付いているものが使いやすい。自分が好きな器を見立て使いでＯＫ）。
②急須に茶葉を入れ、①のお湯を注ぐ。ティーバッグよりも、茶葉が膨らむスペースがある急須がベスト。
③１分弱蒸らし、急須から湯冷ましへ。最後の１滴まで落とすのがポイント。
このお茶をもう１度急須に戻し、再び湯冷ましへ。
★氷を入れると薄くなるので２度出しする。
★２回目は茶こしを使ってもＯＫ。
★深蒸し煎茶なら、蒸らし時間は半分以下で調整。
④氷を入れた器に③を注ぎ、使いたい器へ。

VS

水出し

（苦み成分が抑えられ、甘み、うま味がある）


①


②

①容器に常温の水（日本は水道水でＯＫ。ミネラルウオーターなら軟水）に煎茶をお好みの量（目安は１㍑に15～20㌘）入れて冷蔵庫へ。
★容器を横に寝かせて置くと、茶葉が広がりやすい！
②４～５時間（６～７時間の場合も）かけて、お茶のうま味たっぷりの水出し緑茶の完成。
茶こしでガラス瓶などへ移し、使いたい器へ。

★水出し、お湯出しともに、陶磁器やワイングラスなど、好きな器で楽しみましょう。
★お客さまの目の前で淹れると、「おいしそう！」と、視覚から味わいも倍増します！

岩井さんの写真は本人提供

困ったときの法律Q&A

弁護士　小山 美穂

賃貸アパートで漏水

修繕費と賃料減額請求等

修繕費
¥
？
賃料減額
慰謝料
修繕中のホテル住まい
HOTEL
家具破損の弁償

Ｑ　住んでいる賃貸アパートの天井から水漏れが発生しました。すぐに大家さんに連絡し、調査してもらった結果、給水管の不具合が原因でしたが、大家さんがなかなか直してくれません。自分で業者に依頼して修繕してもいいですか。

Ａ　大家さんに通知をして、相当期間内に必要な修繕がなされない場合、または急迫の事情がある時は、ご自身で修繕しても問題ありません。この件は、「急迫の事情」に該当すると思いますので、ご自身で修繕できます。

Ｑ　私が払う修繕費は大家さんに請求できますか。

Ａ　原則は貸主に修繕義務があり、現状維持に必要な費用は、貸主が負担すべきものですので、直ちに支払いを請求できます。

Ｑ　修繕するまで部屋の一部が使えないのですが、満額の賃料を支払わなければいけないでしょうか。

Ａ　借り主に責任がない場合、制限部分の割合に応じて賃料は減額されます。

Ｑ　具体的に、どの程度減額されるのですか。

Ａ　減額の割合は被害状況等により算出されます。目安として、公益財団法人「日本賃貸住宅管理協会」がガイドラインを作成しています。ただし、大家さんとの間で減額の割合が決まるまでは紛争になる可能性があるので、満額の賃料を払っておき、割合が決まってから過払い分の返還を求める方がよいでしょう。

Ｑ　漏水で使えなくなった家具の買い替え費用も請求できますか。家財保険には入っていませんでした。

Ａ　通常、漏水の影響を受けた当時の時価（使用年数の経過により消耗した分を引いた評価額）の範囲で請求できます。

Ｑ　修繕工事の間、部屋が使えずホテルで仮住まいする場合、ホテル代は請求できますか。

Ａ　必要以上に高級ではなく、一般的な範囲での宿泊費であれば、請求できる場合もあります。

Ｑ　慰謝料は請求できますか。

Ａ　物への財産的賠償でも補填できないほどの精神的損害が認められる特別な事情があれば可能です。

（6月30日付）

ご感想や取り上げてほしいテーマをお寄せください。life@seikyo-np.jp

シワを改善し
シミも毛穴も消える！*
*ビューティーオープナークッションファンデーションによるメイクアップ効果

シワ改善・シミ※1予防の
卵殻膜オールインワン
シワ・シミ※1　薬用有効成分　ナイアシンアミド
肌あれ予防　薬用有効成分　グリチルリチン酸ジカリウム
ハリを与える　卵殻膜成分
美容液成分※3 約97%

小林幸子さん 70歳
1953年12月5日新潟県新潟市うまれ。10歳で歌手デビュー、2024年芸能生活60周年のメモリアルイヤーを迎える。

肌悩みをパッと消す！*卵殻膜ファンデーション
*ビューティーオープナークッションファンデーションによるメイクアップ効果
ツヤうるおい　真珠エキス※4
エイジングケア※2　リフトケアコンプレックス※5
ハリを与える　卵殻膜成分
UVカット SPF45 PA++++
美容液成分※3 約94%

※1メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ　※2年齢に応じた肌のお手入れ　※3保湿・ハリを与える成分(水含む)※4 保湿・ハリ　※5 リフトケアコンプレックスとはオージオ化粧品独自の名称です。(配合目的:ハリ)

創業25周年 特別企画
【全額返金保証】もしご満足いただけない場合、14日以内に必ずお電話にてご連絡ください。返送料はオージオ化粧品が負担させていただきます。※返金の際には容器の御返却が必要となります。※本商品の使用後でも対応可能

肌悩み“簡単”集中ケア
医薬部外品
ビューティーオープナージェルリンクル&ホワイト
本品50g
ビューティーオープナークッションファンデーション
本品レフィル12g・パフ/ケース付
選べる2色
ピンク系　赤み、くすみを自然に隠したい方（ピンクがかった明るい肌色）
ナチュラル系　シミをしっかり隠したい方（平均的な肌色）
単品合計価格 6160円＋4620円＝10780円（税込）
創業25周年大感謝価格
63%割引
3980円（税込）
送料無料
初回限定・お一人様一回1セット限り
広告有効期限 2024年9月6日（金）まで
お申込みはこのお電話のみ！【受付時間 9:00～21:00】※土曜日・日曜日・祝日もお電話をお待ちしております。
0120-710-595
ご注文の際には必ず広告番号をお申しつけください。
広告番号 MS224
（ピンク系）商品番号 50125
（ナチュラル系）商品番号 50127

やさしさは、美しさ。OZIO オージオ化粧品 GINZA TOKYO
●お支払いは商品に同封されている専用の払込用紙(手数料オージオ負担)でコンビニエンスストアか郵便局にて商品到着後10日以内にお願い致します。[当社規定によりお支払い方法が変更になる場合がございます]。●商品のお届けはお申し込み受け付け後通常3日程ですが、配達事情により多少お時間がかかる場合がございますので、ご了承ください。●返品・交換をされる場合はあらかじめお電話でご連絡ください。●商品到着後14日間は返品・交換が可能です。商品の開封・使用後でも承ります。返送料もオージオ化粧品が負担させていただきます。●お客様のご都合による返品・交換の際は返送料・返金手数料はお客様自身でご負担願います。●合計金額が税込2,750円未満の場合、税込330円の送料を負担願います。※パソコン・スマートフォンからのご注文は1品から送料無料となります。　株式会社オージオ　〒104-0061 東京都中央区銀座2-14-5
【お客様の個人情報の取扱いについて】当社では、お客様の個人情報を厳重に管理し、商品のお届け、カタログ、DMの送付、及び、ご連絡、その他営業活動等の目的のために利用し、他社へ提供されることはありません。また、生活提案のためお客様の個人情報を利用目的の範囲内で委託及び当社関連(※)グループ会社と共同で利用させていただきます。尚、個人情報の提供はお客様の任意でありますが、これにより商品のお届け等に支障が生じることがございます。詳しくは当社のホームページをご覧ください。また個人情報のお問い合わせ、訂正、削除及び、開示をご希望されるお客様は、下記の苦情相談窓口までご連絡ください。(※)グループ会社(契約書有): 株式会社 ベルーナ　株式会社リフレ　個人情報苦情・相談窓口　TEL:0120-710-399[受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日休業)] FAX:048-779-1027 ホームページ URL:https://ozio.jp 株式会社オージオ　個人情報保護管理者:オーダーレセプション個人情報保護推進事務局長　〒104-0061 東京都中央区銀座2-14-5 TEL:0120-0210-10
JDMA