

## 夏の自由研究 ホットプレートで簡単! お家で緑茶作り







STEP 蒸す







生葉をお皿に均等に並べ、軽くラップをし電子レンジ 600Wで1分間温めます。

全体がしんなりして、芯を曲げても折れない くらい蒸せていればOKです!

> 緑茶は、綺麗な緑色を保つために葉っぱにある酸化酵素の働きを止めること が重要です。葉っぱの温度を70℃以上まで上げて、茶葉全体に火を通しま す。この工程を殺青(さっせい)と呼びます。



STEP

03

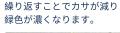
一度ホットプレートの上で30秒ほど、 外側の水分を飛ばします。弱火でOKです!

粗熱が取れたら、茶葉の中から水分が出てくるまで揉 み込みます。目安として10~15分です。

全体的にベタつくくらいまで水分が出て、手にま とわりつく感じになったらOKです!

強く優しく揉むのがコツです。細胞壁を壊して中の水分を出すイメージです。 茶葉を潰してしまわないように気をつけてください。







水分を飛ばす

ホットプレートの上で、焦がさないように 外側を乾燥させます。弱火~保温でOK!

外側がある程度乾いたら、ステップ2に戻ります。 再度揉み込み、内側に残っている水分を出します。

これを2~4回繰り返します。

乾かしすぎには要注意です!外側がベタつかない程度まで乾いたらすぐ ステップ2に戻りましょう。繰り返し行うことで、徐々に葉っぱ全体の 水分を無くしていくイメージです。





中の水分が出なくなったら、 カリカリになるまで乾燥させます。

茶葉を二つ折りにした時に、ポキッと簡単に折れる くらいが乾燥度合いの目安です!

最後にホットプレートの温度を少し上げ、炒るように乾燥させると火香が プラスされ香ばしく仕上がります!お好みに合わせてお試しください♪





よくがんばりました! 手作りのお茶ができました。 早速淹れて飲んでみましょう♪



おすすめのいれ方







