急冷緑茶の入れ方

しっかり確認!!

用意するもの　グラス 3 杯分(1 杯 140cc)の場合

- ☑ グラス(3 個)
- ☑ 耐熱の容器（サーバー）
- ☑ 急須
- ☑ 湯冷まし

ポイント

それぞれ何 CC 入るか
容量を確認しておきましょう

- ☑ 茶葉（3人分 15g）
- ☑ 氷（お好みで）
- ☑ マドラー
- ☑ 冷水
- ☑ お湯

お茶を入れましょう　グラス 3 杯分(1 杯 140cc)の場合（深蒸し 浅蒸し どちらでも OK！）

お湯の量	170cc	氷を入れる分、ちょっと少なめ
水の量	170cc	

お茶豆知識

冷茶はテアニンという成分が多く抽出されるため、甘味が強くなるのが特徴です。

お湯で！ 1 煎目 → 70℃

1 湯冷ましに 170cc のお湯を入れ、約 70℃まで冷ます。

グラスに氷を入れておく

15g　氷で薄まるので濃い目に入れる

2 急須に茶葉 15gを入れ、湯冷ましの湯を注ぐ。1 分間蒸らす。

3 氷を 3 個ほど入れ、マドラーでかき混ぜる。

注ぎ終わったら急須をかるく叩いて片寄った茶葉を真ん中に戻しておく

4 氷を入れたサーバーに急須のお茶を注ぐ。

冷水で！ 2 煎目

5 冷水 170cc を急須に直接入れる。

6 すぐにサーバーに注ぎ、よくかき混ぜる。

7 グラスに注いでできあがり。

カンタン！作り置き！

冷蔵庫で作る冷たい緑茶

用意するもの

- ☑ 水（1 リットル）
- ☑ 茶葉（20g）
- ☑ 冷水ポットなどの容器

1. 容器に茶葉を入れ、水を注ぎます。
2. 冷蔵庫で 3 時間以上冷やします。
3. 茶葉をこしてできあがり！

©真言宗豊山派 越後宗務支所　協力・監修：金子園（柏崎市）