

茶趣茶樂 中国茶通信 vol,1 2007 冬号

～ プーアール茶を飲もう ～

12月に入り、いよいよ長い冬本番です。こんな寒い季節にピッタリな中国茶といえば、身体を温める陽性の性質を持つプーアール茶です。本当においしいプーアール茶を飲んで、心と身体を温めましょう。

🍃 カラダにやさしいプーアール茶

プーアール茶には麹菌の作用で生まれる熟成茶重合カテキンや脂肪燃焼リパーゼが含まれており、これが脂肪の吸収を抑制し、新陳代謝を促進するので、ダイエットに効果的です。身体を内側から温めるので、冷え性の方や低血圧の方、胃腸が弱い方にもおすすめです。

※熟成茶重合カテキン:カテキンが黒麹菌の作用で変化したもので、脂肪の吸収を抑制。

※脂肪燃焼リパーゼ:脂肪を分解し、摂取した脂肪分を体外へ排出する作用がある。



🍃 茶趣茶樂 おすすめのプーアール茶

ウンナンダチャ
人気 No.1 雲南沱茶 2003年 100g (固形) 1,680円 40g (袋詰め) 840円 10g (袋詰め) 220円

カビ臭さや独特のクセがなく、とても飲みやすいプーアール茶です。とろんとした口当たりで、やわらかい甘みを感じられます。コストパフォーマンスが高く、日常茶にオススメのプーアール茶です。

ランソウコウジュクチャセン
店主推奨 瀾滄江熟茶磚 1995年 250g (固形) 9,450円 40g (袋詰め) 1,680円 10g (袋詰め) 462円

メーカーの製造技術の高さとしっかりと湿度・温度管理された乾倉での熟成により、プーアール茶独特の発酵臭が少ない上質な熟茶に仕上がっています。口当りは滑らかでやわらかいが、どっしりフルボディの存在感ある味わいをお楽しみください。

🍃 簡単♪プーアール茶の作り置き方法

忙しい毎日、なかなかゆっくりとお茶を愉しむ時間が作れない、という方におすすめの作り置き方法をご紹介します。

1. やかん(もしくは鍋)に沸騰したお湯にプーアール茶を5gに入れます。
2. 弱火で、3～4分煮出します。※煮出すことで、えぐみが取れるので、洗茶(1煎目を捨てる)の必要はありません。
3. 火を止めて、荒熱が取れたら茶漉しやザルなどで茶葉を漉しながら、保存用の容器に移し、冷蔵庫に入れます。防腐剤などが入っていませんが、冷蔵保存で3日ほど持ちます。濃い目に入ってしまったら、氷を入れたり水で薄めたりして味の調整をしてください。