

ほと一息

# お茶

世界中で親しまれているお茶。ここでは代表的な身近なお茶を紹介します。気分によって色々なお茶を楽しんでみませんか？新しいお気に入りのお茶が見つかるかも？！

## 煎茶



日本で生産量が最も多いお茶。程よい渋みと、青々しい爽やかな香りや色が特徴です。

生葉の蒸し時間を煎茶の2倍以上長くしたものは深蒸し煎茶と呼ばれ、濃い緑色と濃厚な甘みの特徴です。

## 番茶



新芽が伸びて硬くなった茶葉や茎などを原料としたお茶。独特の香ばしさがあり、さっぱりした味です。

カフェインが少ない為、体にやさしいお茶と言われています。

## ほうじ茶

新芽が伸びて硬くなった茶葉や茎などを原料としたお茶。

独特の香ばしさがあり、さっぱりした味です。緑茶を焦がさないようにフライパンやホットプレートで炒れば手作りほうじ茶が楽しめます。

## ウーロン茶

中国茶の一種で、茶葉を途中まで発酵させたお茶。煎茶に比べて、一度に抽出される成分が少ないとされているため、五煎目くらいまでおいしく飲むことができます。

と言われます。

## 紅茶



緑茶を作る過程で、茶葉を発酵させたお茶。生産される産地によって味が様々で、種類も豊富。

世界20ヶ国以上で生産されており、なんとお茶の生産量の約70%を紅茶が占めています。

## 玄米茶



番茶や煎茶などに水に浸して蒸し、炒った米を、ほぼ同量加えたお茶。炒ったお米の香ばしさと、お茶の香りの両方を楽しめます。

## しゅくがわら地域包括支援センター

高齢者のみなさんが、住みなれた地域で元気に暮らし続けることができるよう、川崎市から委託を受けた法人が設置運営する、公的な相談機関です。

(044)

お気軽にご相談ください

相談  
無料

☎ 930-5151



## まちがいさがしこたえ

