

茶柱 その121

掛川お茶大使 & 日本茶インストラクター

吉岡亜衣加の お茶の間通信



冬が旬のレモンを使った お茶の飲み方を紹介します♪

冷え込みが厳しい毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は、今の季節にぴったりなお茶の飲み方があるので是非ご紹介させていただきたいと思います。

それは「レモン緑茶」。冬が旬のレモンを使った緑茶です。商品としても売られています。レモンの量などを調整しながら自分好みに作ることもできるので良かったら試してみてくださいね。
味や香りはハーブティーのような感覚

を楽しむことができます。成分としてはレモンといえばビタミンCですね。

また、お茶に含まれる茶カテキンはビタミンCの約90倍、ビタミンEの約23倍の抗酸化力があるといわれています。この抗酸化力をつけることで免疫力もアップする事ができ、ほかに様々な効果があり便秘解消、ダイエットにも向いているそうです。

作り方はとても簡単。緑茶をグラスや湯呑みに淹れ、レモンを搾り加えま

す。これで完成ですが(笑)ポイントとしては、使用する緑茶は味や香りが濃いものが個人的にはおすすめです。レモンは少量でも香りや味が変わるので、初めての方は少しずつ試してみるといいと思います。私はここに蜂蜜を入れたり、生姜を入れたりすることもあります。お酒が好きな方はお酒を入れるのも良いですね。

夏には冷茶で作れば、きりっとした清涼感とともに美味しく飲むことができますのでこちらもおすすめです。

体にも心にもほっこり一息、自分好みのレモン緑茶を作って、ぜひステキなティータイムを過ごしてみてくださいね。



簡単に作ることができるレモン緑茶。蜂蜜や生姜を入れてもおいしくいただけます。



冬が旬のレモンを使いました。レモンの量を調整しながら、自分好みの味を見つけてみてはいかがでしょうか♪