

毎日の暮らしを、
ゆったり、
おだやかに。

ここ数年、家で過ごす時間が増え、
ストレスを感じている方も多いのでは
ないでしょうか。

そんな時には、日本茶を飲んで
「ほっ」と一息リラックス。

心安らぐ「日本茶ぐらし」で、毎日を
ゆったり、おだやかに過ごしませんか。



私の、ゆったりとした時間が
流れ出す。

日本茶
ぐらし

日本茶業体制強化推進協議会は、農林水産省や
関係団体と連携し、新型コロナウイルス感染症の
影響で需要が減少しているお茶の消費拡大を図る
ため、様々な暮らしの中でお茶を楽しむ「日本茶
と暮らそうプロジェクト」を実施しています。

詳しい情報は Web サイトをご覧ください。

農水省 お茶のページ

検索



日本茶専門の Web サイト
「Japan Tea Action」では、美容
や健康をサポートする機能や
リラックス効果など、日々の暮ら
しを楽しく健やかにする日本茶の
チカラを伝えています。

詳しくは
こちら



<主催者> 日本茶業体制強化推進協議会

<協賛団体> (公社) 日本茶業中央会 / 全国茶生産団体連合会 / 全国茶
商工業協同組合連合会 / 日本茶輸出組合 / 東京茶道会 / (一社) 全日本
煎茶道連盟 / NPO 法人日本茶インストラクター協会 / (公社) 静岡県
茶業会議所 / (公社) 京都府茶業会議所 / (公社) 鹿児島県茶業会議所
/ 三重県茶業会議所

日本茶
ぐらし





日本茶で リラックス

お茶の歴史は古く、今から1200年ほど前に日本に伝えられた時、薬として用いられていました。「お茶を一服」という言葉は、これに由来すると言われます。昔から日本人は、お茶を飲んで「ほっ」と一息ついていたのかもしれません。

お茶には、特有の成分であるテアニンが含まれています。コロナ禍でうち時間が増え、大きく変化した生活にストレスを感じることもある今こそ、お茶を飲んで、心身ともにリラックスした日々を過ごしましょう。

こんな時に「ほっ」と一息

忙しい毎日ですが、お茶を楽しむシーンは沢山あります。自分の生活習慣にあわせて、「日本茶ぐらし」を体験してみてください。

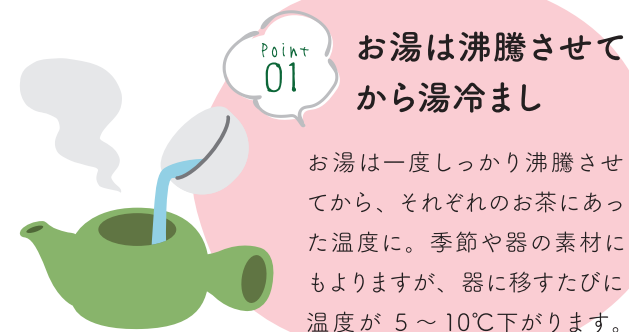


気分にあった日本茶を

日本茶は、産地や季節、栽培方法、加工方法、品種などで分けると、全国に100種類以上あるともいわれています。その時の気分や体調にあわせて、様々な日本茶を楽しんでみてください。



基本の おいしい お茶のいれ方



Point
01

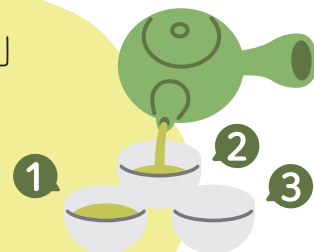
お湯は沸騰させてから湯冷まし

お湯は一度しっかり沸騰させてから、それぞれのお茶にあった温度に。季節や器の素材にもよりますが、器に移すたびに温度が5～10℃下がります。

Point
02

「廻し注ぎ」
がカギ

茶碗に注ぐときは「廻し注ぎ」と呼ばれる注ぎ方をします。1→2→3の順に少しずつ注いだら、3→2→1の順に注ぎ、これを繰り返すことで量や濃さを均等に注ぎ分けることができます。



Point
03

二煎目もおいしく！
最後の一滴まで注ぎ切り

二煎目もおいしくいれるためには最後の一滴まで注ぎ切り、急須にお湯を残さないことが重要。注ぎ切ったあとは、茶葉が蒸れないよう急須の蓋をずらしておくのがおすすめです。

