

アロエ料理

アロエ抹茶

最近注目されている「抹茶」。ビタミンCやマンガンの美肌効果、リラックス成分(L-テアニン)で感情を落ち着かせる効果が期待できます。休日の午後などホッと一息、コーヒーカップを茶碗に持ち替えてみませんか？

調理時間：5分

ニガニガ度：★★★★★(とてもニガい)



材料

アロエ粉末	少量から
抹茶	適量

作り方

1. 抹茶に「アロエ粉末」をお好みの量ブレンドします。
2. その「抹茶アロエ」を茶碗の中に入れます。
分量は茶杓なら1.5杯(約2g) ティースプーンなら軽く1杯くらいから。
3. お湯を茶碗に注ぎます。
お湯の温度は別の茶碗に熱湯を注ぎ、一度移し変えた程度(約80℃)が適温で、量は茶碗の1/4~1/5くらいが点てやすいでしょう。
4. 茶筌で素早く混ぜます。
茶筌をまっすぐ立てて茶碗に入れます。茶筌を5本の指でつまみ、手首のスナップを効かせて前後に振って一気に点てます。

※抹茶の「お手前」には、薄茶(おうす)と濃茶(おこいちゃ)という楽しみ方があります。
(お湯に対して抹茶の少ないのが薄茶、多いのが濃茶)・・・でも、分量は自分が美味しく飲めるお好みの量でどうぞ！