

# 「美味しい日本茶の淹れ方講座」を開催

西日本総合コンサルタント株式会社

## 1. 開催概要

当社社屋には、茶室も兼用した和室（8畳、12畳の2間）が作られており、今回、ワークライフバランスの一環で「美味しい日本茶の淹れ方講座」を開催しました。

社員の仕事の合間に気分を変えることにより、働く意欲を喚起できたらと思ってのお茶会の開催となった。

講座では、講師からお湯の温度や量、茶葉の量、浸出時間など、日本茶を美味しく淹れるポイントについて説明があった。嬉野茶を使って、一煎、二煎、三煎の味の違いを確認しました。一煎では、湯さましにお湯を入れて約70度まで温度を下げ、お茶の旨み、甘みを堪能しました。二煎、三煎では、少しお湯の温度を上げ、浸出時間を短縮して苦味や渋味が出るのを確認しました。

講師からは「お湯の温度を高くすると、カテキンやカフェインが出て眠気予防になる。逆に温度が低いとテアニンなどの甘み成分が強くなる」説明がありました。また、「日本茶は癒し効果があり、身体や心が元気になる。淹れる温度で味が変わるので普段の生活に取り入れて体調に合わせて楽しんで欲しい」とも話されました。

今回、お茶に対する知識が増え、有意義な時間を過ごすことができた。日本茶をいただくことに余裕ができたようであり、今後もこのような講座開催を計画していきたい。

## 2. 日時・場所

日 時：平成 29 年 9 月 21 日（木） 午後 3 時～5 時

場 所：西日本総合コンサルタント株式会社・和室

参加者：西日本総合コンサルタント(株)社員、役員

## 3. 講座、講師

講 座：美味しい日本茶の淹れ方講座

講 師：日本茶インストラクター 志波 環恵 氏

## 4. 講座状況写真



日本茶・淹れ方講座写真



日本茶インストラクター 志波 環恵 氏

