

用意するもの

抹茶

お茶の葉を石臼で挽いて粉状にしたものです
お茶の成分（栄養）をそのまま摂り入れることができます

茶せん（クセ直し付）

初心者の方にも手入れが簡単で、丈夫で衛生的な樹脂茶せんをおすすめします

茶碗

抹茶茶碗がない方も、カフェオレボウルや大き目の茶碗で点てることができます

茶杓

軽量スプーンまたはティースプーンで代用できます

抹茶ふるい

ふるいにかけると抹茶を点てやすくなります
抹茶ふるいのかわりに、茶こしでも代用ができます



抹茶の点て方

- 1 茶碗を温めるために、一度お湯をいれましょう
茶碗が温まったらお湯をすて、乾いた布で茶碗をふき清めます
- 2 茶碗に、茶杓で1杯半の抹茶を入れます
(約1.5~2g)

茶杓に1杯半 (約1.5~2g)
- 3 抹茶の入った茶碗に
お湯を静かに注ぎます
(90度 約70cc = コップ半分より少ない目)

90度 約70cc
- 4 茶せん（茶杓）で抹茶とお湯をかき混ぜます

 - ・はじめは抹茶を分散させるようゆっくりと
 - ・ダマは穂先でつぶします

前もってふるいにかけると点てやすくなります
一人分の抹茶を茶こしに入れて、茶杓やスプーンで、直接茶碗にふるい落とししてもよいでしょう
- 5 「m」の字を描くよう
前後に動かします

 - ・手首を前後にしっかり振ります
- 6 泡が立ったら、その表面で「の」の字を描いて景色をつくり
そっと引き上げます

出来上がり

温かいうちにお楽しみください

抹茶は意外とかんたんに点てることができます。
からだにとっても良い抹茶をご自分で点てていただいてみましょう。