

わくわく、いきいき、明日への好奇心。

# ローズライフ

vol.31

2017 \* 春夏号

Rose Life

紅茶の時間。  
幸せ香る

特集◎  
松本ゆう子さんの  
「いつものティータイムを心豊かに」



写真の花はバラ、スプレーバラ、カーネーションなどのアレンジ。暮らしの中に花があると気持ちが和らぎますね。「ローズライフくずは」5階のサロンにて。



## これであなたも紅茶上級者!



淹れ方のコツを知れば、紅茶は格段においしくなります。茶葉の特長も覚えて、さらに紅茶好きに!

### ◎プロ直伝! 紅茶のおいしい淹れ方 (1人分)

#### 1 お湯を沸騰させ、茶葉の量を測る

水道の水をやかんで沸騰させる。その間にポットにティースプーン一杯(3g)の茶葉を入れる。茶葉が大きい場合は大盛りに。



#### 2 ポットへお湯を勢よく注ぐ

お湯が沸いたら勢よくポットへ注ぎ、茶葉が浮き沈みを繰り返す「ジャンピング」をさせる。



#### 3 ポットで茶葉を蒸らす

茶葉が小さい場合は2分半~3分、大きければ3~4分程度そのまま蒸らす。



#### 4 茶こして漉して、最後の一滴まで!

茶こして漉してティーカップへ。「ゴールドデンドロップ」と呼ばれる最後の一滴が実は美味なので、残さずていねいに!



紫雲山  
頂法寺

ぶらり  
散策  
スポット



大切なお願いごとをこっそりとひとつだけ…。六角堂の「一言願い地蔵」

本堂が六角形であることから、「六角堂」の愛称で親しまれている頂法寺。境内には、一つだけ願いごとを叶えてくれるという「一言願い地蔵」があるほか、「地藏山」にもたくさんの可愛らしいお地蔵さんたちが並んでいます。ここはぶらりと歩くだけで心がなごむスポット。「西国三十三所観音巡礼」十八番目の札所で、いけばな発祥の地としても有名です。

京都市中京区六角通東洞院西入堂之前町  
☎ 075-221-2686 (池坊総務所)  
拝観/6:00~17:00 (無料)  
※納経/8:00~17:00



### ◎人気の紅茶の特長を知りましょう

#### ウバ

世界三大銘茶の一つで、スリランカの紅茶。タンニンの含有量が多く、キリッとした味わい。ほのかなメントール感も。

#### ダーズリン

「紅茶のシャンパン」といわれ、世界中で愛されている紅茶。マスカテルフレーバーという、ぶどうの香りがかすかに楽しめる。

#### キーモン

キーマンとも呼ばれる中国産紅茶。これも世界三大銘茶の一つで、渋みが少ない中、かすかにスモーキーなフレーバーが香る。

#### アッサム

インドのアッサム地方で収穫される人気の茶葉。芳醇な香りや甘味、濃厚なコクがあり、ミルクティーにぴったり。

#### アールグレイ

ベルガモットという柑橘系の香りのフレーバーティー。ベースの茶葉によって味が違うので、飲み比べるのもおすすめ。

#### アプリコット

乾燥したあんずの実を茶葉の中にブレンドした、甘い香りのフレーバーティー。蒸らす時間を短めにするのがポイント。

### ☑ もっと知りたい! 紅茶のマメ知識

紅茶の「渋み」には健康要素がたっぷり!  
紅茶の渋みの正体はカテキン類(タンニン)。このカテキン類には、さまざまな薬理作用があります。たとえば、血中コレステロールを下げて動脈硬化リスクを予防したり、過酸化脂質の生成を抑えて老化を防いだり、インフルエンザなどのウイルスの活動や血圧・血糖値の上昇を抑えるなど、さまざまな作用があるとされます。



ナビゲーター  
松本ゆう子さん  
のお店  
紅茶専門店  
「GRACE」

#### クラシック音楽を聴きながら優雅なティータイムを。

京都のビジネス街にたたずむ小さなティーサロン。心地いい空間で、香り高い紅茶がいただけます。紅茶に合うスイーツもすべて松本さんの手づくり。英国式の上質なティータイムを愉しんでみませんか。

京都市下京区烏丸通松原下五条烏丸町  
400番地 欧風館1F  
☎ 075-351-5727  
営業/11:00~18:30  
定休日/毎週水曜(不定休、貸切あり)



ローズライフ特集◎松本ゆう子さんの「いつものティータイムを心豊かに」

## 幸せ香る紅茶の時間。

ポットからティーカップに紅茶を注ぐと、ふんわり立ち上る優しい香り。そんな安らぎのひとつときをもたらししてくれる紅茶の魅力を、ティーインストラクターの松本ゆう子さんにききました。

ナビゲーター/松本ゆう子さん  
紅茶専門店「GRACE」オーナー、ティーインストラクター

薬学の研究員から病院の薬局長を経て、大好きな紅茶の世界へ。「日本紅茶協会」で専門的に学び、ティーインストラクターに。2007年に紅茶専門店「GRACE」をオープン。



「毎日紅茶を飲むようになってから風邪を引かなくなりました」という松本さん。

エレガントな香りのハーブティー「トロピカルピンク」。



お過ごしください。そんな心地よい時間をもたらずだけでなく、紅茶は健康にもよい飲みもの。イギリスでは当初、紅茶の茶葉は薬効があるものとして売られていたといえます。私は薬剤師として数々の薬を処方した経験がありますが、病気を防ぐ食品を摂取することは、何よりの健康の秘訣だと実感しています。ぜひ紅茶の時間を愉しんで、すこやかに。



高貴な味と香りが人気のダーズリン。

心にも身体にも優しい紅茶を愉しんで、日々すこやかに。



紅茶にはその味わいはもちろん、歴史、文化など、知れるほど奥深い魅力があります。かつて英国ではミルクティーを淹れる際、ミルクと紅茶どちらが先かについて100年以上も論争が続いたとか。それくらいイギリス人は紅茶が好きで、朝起きるとまずはベッドで紅茶を飲む

という人も少なくありません。温かく香り高い紅茶で一日を始められると、気分もゆったりし、優雅で素敵ですね。紅茶にはリラックス作用があるので、語らいの場にもぴったりです。