



MOUNTAIN PRESS VOL. 19

おいしいコーヒーのために・その1

大切なこと！

①新鮮な豆を②そのつど挽いて③飲むぶんだけいれる

①新鮮な豆を

コーヒーは焙煎して2日目から3週間くらいまで風味豊かにおいしく飲んでいただけます。
 買い方のコツは、少しずつこまめに買うことです。
 保管は密閉容器で常温が1番！
 (長期保存のみ冷凍庫に入れてください。)
 真空パックは無理矢理おいしい香りを引き抜くことになりまので、おすすめしません。

②そのつど挽いて

コーヒー豆はカプセルと同じです。
 挽いてしまうとその時から香りがどんどん抜けていきます。理想は豆で買って家で挽くことです。無理な場合は挽きたての豆をやはり少しずつ買うことです。

③飲むぶんだけいれる

おいしいのは作って30分以内。それ以上経つと酸化して濁った味になってしまいます。
 できるだけ必要分だけいれましょう。

お教えします！

新鮮な豆を見分ける方法！



・豆で買うとき

新しい豆はお湯をかけた時モコモコと膨らみます。古くなってくるといくら挽きたてでも膨らまなくなります。

・粉で買うとき

粉にすると膨らまなくなりますので、見分けにくくなります。しかし、新しいものはお湯をかけた時、細かい泡が出ます。新しい豆を挽いて真空パックにするとパンパンに膨らみます。これも見分ける方法の1つです。



Dr. 加藤の
“ちょっと一言”

みなさん知っていましたか？
 食後にブラックコーヒーを飲むと胃の消化作用を助けるんですよ。ただし、胃腸が弱い人はミルクを少し入れたほうがいいですね。ミルクが膜となり、胃の内部を保護してくれます。
 また、コーヒーの香りは精神を落ち着かせる作用もあります。十分に香りを楽しみましょう。
 それから、愛煙家に一言。“煙草と一緒にコーヒー”は避けたほうが良いかも。その訳は、煙草には約6,000種もの有害成分が含まれているからです。特にニコチンは、コーヒーのカフェインと相性が悪く、胃を荒らす事もあります。ご注意ください！
 いずれにしても、コーヒーはゆったりした気分でおいしく味わいたいですね。

Dr. 加藤は芥川町にお住まいのエラーイお医者さまです。これから、いろいろな機会に健康についてのお話をさせていただきます。ご期待ください。

おまけのコツ

分量について

★一度に2人以上のコーヒーを作る場合は人数分の分量でなく、少しずつ減らしていくのがコツです。例えば、(ペーパードリッパー3つ穴出来上り1人120ccの場合)

1人分	2人分	3人分
10g (スプーン1杯)	18g (スプーン1.8杯)	25g (スプーン2.5杯)

メニューについて

★メニューによって使う豆は違います。
 カフェ・オ・レ……深煎りの豆で1.5倍の濃いコーヒーを作り、たっぷりのミルクとクと合わせます。
 アメリカン……マイルドな味の豆を選び、荒挽きにしてさらっといれます。
 アイスコーヒー……アイスコーヒー用の深煎りの豆を2倍の濃さに出して作ります。

粉をたくさん使うと
おいしい？

イエイエ、そんなことはありません。中煎りの豆を使いすぎるとえぐみが出ます。ご注意ください！
 濃い味がお好みならば、使う量を増やすよりコク・苦みのある豆を選んでください。

挽き方について

★いれる道具によって挽き方が変わります。
 エスプレッソ……極細挽き
 サイフォン
 ペーパードリッパー(1つ穴) ↑
 " (3つ穴) 中挽き
 コーヒーメーカー
 ネルドリッパー ↓
 プレス
 パーコレータ……極荒挽き

ただし、例外！
 深煎り豆をいれる時はたっぷり使いたしましょう。
 なぜならば…
 コーヒー豆は煎れば煎るほど軽くなるからです。浅煎り豆と深煎り豆では重さが違うのです。ですから、いつもと同じ取りかたでは、少なくなってしまうのです。
 さらに、深煎りコーヒーは、少し濃いめに作ると持ち味のコクと苦みを楽しんでいただけます。