

### “フレンチプレス”をご存じですか？

#### フレンチプレスとは？

日本では紅茶の器具としておなじみですが、もともとはコーヒーをいれるための道具です。

布や紙フィルターを通さないの、少し濁った感じになりますが、コーヒー本来の味を100%味わうことができます。

プロの鑑定士がコーヒーをカップング（味見）する時は、カップに直接粉を入れてお湯を注ぎ、その上澄みを口に含んで行います。この方法は、コーヒーが持っているすべての味を確かめることができる方法なのです。

プレスの味は、この方法に一番近い味といわれています。

つまり、プロがカップングした味と同じ味のコーヒーを飲んでいることになるのです。

どの方法よりも簡単に、しかも誰がいれても味のブレがなく、甘みとコクのあるコーヒーが出来る……ということで最近とても人気のある方法が“フレンチプレス”なのです。



おいしい！

#### Dr. 加藤の“ちょっと一言”

昔から、日本人は頑張りすぎの傾向にあります。ガンになる人の原因のひとつに、この頑張りすぎがあげられます。病気になりにくくするためには、精神的にリラックスしたり、毎日楽しく過ごすこと。とにかく笑うことが一番です。医学的にも、笑いは免疫力を高めます。病院の検査数値に一喜一憂するよりも、花や景色を見て、きれいだな、美しいな、と思える余裕がほしいですね。

また、現代人は足腰が弱くなっていますから、しっかり歩きましょう。ただし、これもまた必死にならないように！歩くことを楽しみましょう。

① 粉を入れて



② お湯を入れる



③ 4分間待つ



④ ハイ、出来上り！



カンタン！

#### いれ方は……

ポットの中に粗挽きのコーヒーを入れてお湯を注いで4分。これで終わりです。カンタンでしょう！

4分間他のことができます。トーストも焼けます、目玉焼きだってできちゃいます。

忙しいお母さんも、面倒くさがり屋のお父さんも、不慣れな子供さんでもカンタンに、いつも同じ味のコーヒーを作ることができます。

こんな便利なものを見逃す手はないですね。

あなたもフレンチプレス生活してみませんか？

喫茶コーナーでフレンチプレスでいれたコーヒーをお飲みいただけます。そのおいしさを味わってみてください！

#### そして、マウンテンからも“ちょっと一言”

笑いながら飲むとおいしい!!

コーヒーも紅茶もテイスティングする時はズズッと音を立ててすすります。かなり行儀が悪い！でも、ゴックンと普通に飲んでいては、奥にかくれているいろいろな味を見つけれないのです。

“すする”ことによって口の中に空気が一緒に入り、鼻に抜け、コーヒー・紅茶の味がよくわかるのです。

いくらおいしくてもそんな飲み方はいや～ねえと思いますよね。でも、すすらなくても同じように空気が入る飲み方があるんです。カンタンなこと。それは、笑いながら、お話ししながら飲むことなんです。

楽しく飲むことで、コーヒー・紅茶の味をより深く味わえる。しかも健康面でもプラスになるなんて、一石二鳥！皆さん、これからも楽しく笑いながらおいしく飲んでください。



笑っておいしく！笑って健康！