マウンテン通信 VOL. 25

MOUNTAIN PRESS 2005 June

2005年夏マウンテンのおすすめは… 水出し

アイスコーヒーもアイスティーもお水でおいしくできます

コーヒーは……ほどよいコクと甘さがグー!! 胸焼けしないヨ！

紅茶は……渋みが少なくマイルドです!! にごらないヨ！

作り方＜4人分＞

水出しアイスコーヒー	水出しアイスティー
アイス用の豆……５０ｇ	紅茶葉……１２ｇ
水…５００cc～５５０cc	水……１ℓ

★コーヒーも紅茶も作り方は同じです

①容器にコーヒーの粉(紅茶葉)を入れ、分量の水を注ぎ、よくかきまぜます。

②室温で6～8時間置きます。
（冷蔵庫に保管する場合は長めに）

③ペーパー（紅茶は茶こし）で漉して出来上がり。氷を入れて召し上がれ。

★アイスコーヒー用の豆

アイスコーヒーブレンド、マイルドアイス、オーガニックムンドノーヴォ、etc…

★アイスティー向きの紅茶

アイスティーブレンド、アップル、ジャスミン、フルーツカクテル、ヴァケーション、ニルギリ

Dr. 加藤の“ちょっと一言”

今回は、コーヒーに含まれるカフェインが、体に対していかに活躍するかをご紹介しましょう。
カフェインは、全身機能を高めます。脳・心臓・血管・筋肉・腎臓などの活性効果があります。また、心筋の動きを活発にし、血管を広げ血行を促進しますので、代謝機能も高まります。
アラビア医学ではコーヒーを薬としていた時代があったと文献にあります。適量をおいしく飲みましょう。
しかし、控えたほうがいい方もいます。胃酸過多・心臓や腎臓疾患の方、また妊婦の方などは医師の指導にしたがって飲用してください。
いずれにしても良質で新鮮なコーヒーを落ち着いて飲みたいものですね

さらに便利なグッズ！

アイスコーヒーのために

★水出し用のコーヒーパック

自分でコーヒーの粉をつめて使います。
こす手間が省けてうれしい！

★ウォータードリップ専用ポット

水でドリップして保管しておくポットです
700ml 5人用・1200ml 8人用

ヒット商品

アイスティーのために

★水出し専用アイスティー（ティーバッグ入り）

高品質のセイロンティーを10gずつパックしてあります。
1ℓの水に2～3時間つけておくだけ。
スッキリまろやかアールグレイ風味のアイスティーができます。

NEW!

・6月だけの限定コーヒー

水無月ブレンド

梅雨はジメジメ…？
いえいえ、シットリ！
日本独特の季節です。恵みの雨を楽しみましょう。
すっきりキレの良いブレンドです。

・ハーブティー

フルーツカクテル

いろいろなフルーツに、ハイビスカスとひまわりの花をブレンドしたフルーツティー。キレイなピンク色のお茶はノンカフェインでビタミンたっぷり。甘酸っぱいアイスもこれからの季節にピッタリです。

・フルーツティー

ヴァケーション

バラの花びらがアクセントになった愛らしいお茶です。
トロピカルフルーツの華やかな香りがリゾート気分にさせてくれます。
ホットはもちろん、ほの甘アイスもおすすめ！