

## 珈琲研究室

コーヒーの基礎知識や、美味しいコーヒーのいれ方を学んだ、珈琲研究室についてご報告します。

日 時	令和元年10月5日（土）午前9時30分～11時
場 所	烏山公民館 調理室
講 師	那須烏山市地域おこし協力隊 市田 久美子 氏
参 加 者	8名
費 用	材料費500円

### 【講座の内容】

市内外の様々なイベントに出店されている、市地域おこし協力隊の市田久美子さんを講師に迎え、まずはコーヒーの基礎知識について学びました。

コーヒーには、アンチエイジング（抗酸化作用）、脂肪燃焼、消化促進、リラックス効果、脳の活性化等の嬉しい効果が期待される反面、胃が荒れたり、カフェインによる覚醒効果で寝つきが悪くなったり、鉄分の吸収を抑える働きもあるそうです。

コーヒーの効果の他、コーヒーの種類、焙煎、挽き方、いれ方、保存方法、コーヒーかすの活用方法を丁寧に説明してもらいました。参加者の皆さんからは、「知らなかった。」といった声があがり、それぞれに新しい発見があったようです。



ペーパードリップによるいれ方について、まずは市田さんのお手本を見せていただきました。

お湯を注ぐポットの形から、できるだけゆっくりと少量のお湯を注ぐこと、フィルターにはお湯を直接あてないこと等、実際にいれる様子から細かく学ぶことができました。



コーヒーの良い香りが広がり、市田さんが入れたコーヒーを試飲すると、皆さんの口からは「美味しい。」という言葉が自然にこぼれました。

その後、3グループに分かれて、参加者の皆さんに一人ずつコーヒーをいれてもらいました。

今回は、全員同じ豆や粉を使用しましたが、酸味が出たり、苦みが強かったり、味が濃かったり、薄く感じたりと、お互いに入れたコーヒーを飲み比べてみて、いれ方によって味が全く違うものになることを実感できたようです。

### 【まとめ】

最後に、「はじめのうちは、雑味が出てしまったり、薄かったり、濃かったりとイメージ通りにいかないこともあるかと思いますが、粉の量を増やしてみたり、温度を上げてみたり、お湯を注ぐ太さを調整してみたり…何度も工夫を重ねながら、まずは器具の扱いに慣れることが大事だと思います。」と、市田さんからお話がありました。

また、参加者から、「今まで自己流のいれ方だったが、今日学んだことを実践してみたい。」といった話があったので、今回の講座で学んだことをご家庭でも実践していただき、自分だけのこだわりの味を楽しんでもらいたいと思います。

