

# ご自宅での「和の癒し時間」に…



サンリラクゼーションの宇治抹茶

わ ゆ

## 和癒

30g 1,870 円 (税込)

### サンリラクゼーション 抹茶 「和癒 (わゆ)」

心と身体をほどく、ひと碗のやすらぎ。

サンリラクゼーションが厳選した抹茶「和癒 (わゆ)」は、  
京都の老舗茶匠 六兵衛、製茶場 矢野園 より取り寄せた、  
宇治抹茶のみを使用しています。

古来より受け継がれてきた伝統の石臼挽き製法。一時間にわ  
ずか 40g、月に 50kg しか製茶できない、手間と時間を惜しま  
ず丁寧に挽かれた希少な抹茶です。

ふわりと広がる上質な香り。ほどよい渋みとやさしい甘みが  
調和した、澄んだ旨味をお楽しみいただけます。

からだを整え、こころをほどく抹茶

ご自宅での「和の癒し時間」はいかがでしょう。



### 和癒 『抹茶はじめ』

3,390 円 (税込)



「和癒」「茶筌」「茶こし」3点セット

お店の味を、

ご自宅ですぐに始められます

## お抹茶の点て方 ～ご自宅で気軽にお抹茶を点ててみましょう～

抹茶は少し練習されるだけで簡単に点てることができます

### ご用意するもの

抹茶「和癒」・茶筌・茶こし・茶杓又は計量スプーン・抹茶碗（ご自宅にある茶碗）  
沸かしたポットのお湯（80～90℃）

- ①茶碗を事前にお湯を張り温める  
（茶筌も碗に入れ温めておくとなじみます）
- ②温めたお湯を捨て、茶碗の水分をしっかりと拭き取る
- ③抹茶量 1.5～2 g（計量スプーン 2.5 cc 1杯）
- ④抹茶をふるう。茶こしを茶碗の上に置きスプーンで濾す  
（濾すことで抹茶がだまにならず、クリーミーに仕上がります）
- ⑤お湯を注ぐ。お湯量 50 cc 4口程度 温度 80～90℃  
（濃さ、量、温度はお好みで調節してください）
- ⑥茶筌を振る（強く押し付けすぎず、茶筌をしなやかに振る）

### ～点て方のコツ～

初めに底の抹茶を分散させるようにゆっくり混ぜ、次に茶筌を底から少し上げ、手首をきかせ前後に、Wの字を描くようすばやく振ります。細かい泡が立ってきたら、「の」の字を書くように、表面を細かくクリーミーな泡に仕上げ、最後に中央に泡が盛り上がるように、静かに茶筌を上げます。  
泡立ちが良く、クリーミー感があるほど苦みを抑え甘さが引き立ちます。

### ※抹茶の使い切り目安：開封後2～3週間程度

新鮮な抹茶ほど、甘みと香りが引き立ちます。

### ※茶筌の替え時について

茶筌は消耗品です。毎日使う場合、3～5か月が替え時の目安  
穂先が開いてきた、折れた場合が交換をおすすめします。  
お手入れ：水洗い。水分をきって乾かす。洗剤不可



## 🌿 お抹茶「和癒」アラカルト

### ～抹茶を気軽に楽しむ、からだ想いのひと工夫～

いつものメニューに、ほんの少し抹茶を加えるだけで、香り・彩り・そしてやさしい癒しが生まれます。抹茶は、古くから親しまれてきた自然の恵み。日常の食事やおやつにも取り入れやすく、心と体を整えてくれます。

ご家庭でも簡単にお楽しみいただけるアレンジを、ぜひお試しください。

#### 🍵 抹茶ラテ



ミルクに抹茶を加えるだけで、やさしい味わいの一杯に。リラックスタイムや朝の一杯にもおすすめです。

#### 🥞 抹茶ホットケーキ



ホットケーキミックスに抹茶を混ぜるだけ。ふんわり香る和の風味をお楽しみください。

#### 🥣 抹茶ポタージュ



市販の粉末ポタージュにティースプーン1杯の抹茶を。意外なほどまろやかで、身体にやさしい一品です。

#### 🍷 抹茶天塩



塩と抹茶を合わせた「抹茶塩」で天ぶらを。素材の旨味を引き立て、後味はさっぱり。

#### 🍡 抹茶ぜんざい



あずきを器に盛り、点てた抹茶を上からかけます。甘さとほろ苦さが絶妙に調和します。

#### 🍡 抹茶トリュフ



わらびもちやチョコに抹茶をまぶすだけでもOK。お好みで砂糖を加えて甘さの調整もできます。

## 抹茶の成分

・抹茶は他のお茶と違い、茶葉そのものを粉末にして直接飲むため、成分を丸ごと摂取できます

カテキン：抗酸化作用・体の調子を整える

テアニン：リラックス・まろやかさの正体

\*テアニン×カフェイン=穏やかに整う

カフェイン：覚醒・すっきり感（穏やかにきく）

ビタミンA・C・Eが豊富。美容効果。 食物繊維



～最後に～

抹茶は、点てる時間そのものも、心を整えるひとときです。

今日の一杯が、ご自宅での「和の癒し時間」になりますように。