

毎日が、もっとステキに♪

ホット情報

ぷち

2022
vol.75



発行：ホット情報ぷち製作委員会

こんにちは！暑い日が続くと、つい冷たい飲み物ばかり飲んでしまいますね。今回はコーヒーの効果やアイスコーヒーをつくるポイント、コーヒーかすの再利用についてご紹介いたします♪



コーヒー特集



コーヒーの効果

カフェインの効果 ●●●●●●●●

- ・興奮作用
- ・血管拡張作用
- ・胃液分泌促進
- ・覚醒作用
- ・基礎代謝促進
- ・利尿作用

カフェインには疲労や眠気を軽減する効果があります。また、反応速度や集中力、運動能力を向上させる効果もあるので、昔はオリンピックなどの禁止成分にもなっていました。これらの効果が出るのは飲んだ約1時間後からで、3～4時間後には効果が半減するそうです。他にも、血管を拡張する作用があるため頭痛の軽減や血圧を下げてくれたり、胃液の分泌を盛んにするため、消化を助けてくれたりもします。しかし、空腹時にコーヒーを飲むと胃液で胃が荒れてしまうため、肌荒れの原因になることもあります。空腹時にコーヒーを飲む際はミルクを入れ、効果を軽減させるのがおすすめです♪



おいしいアイスコーヒーをつくるには

ポイント① 深煎りの豆を用意しましょう

冷たいアイスコーヒーでは、苦味が強い方が豆の味をしっかりと感じるができます。そのため、ホットコーヒーを入れるときよりも焙煎度が深めのコーヒーにすると良いでしょう。コーヒー屋さんなどでは、アイスコーヒー専用の豆が販売されていますので、深煎りを選ぶとアイスコーヒーのおいしさを堪能できます。

ポイント② コーヒーの粉は多めに、お湯は少なめにします

アイスコーヒーは、熱いコーヒーを抽出してから最後に氷を入れて急冷することで完成します。氷が溶けてコーヒーが薄まることを念頭に置き、初めから濃いコーヒーになるように抽出します。1杯分あたりのコーヒーの量は、ホットのときよりやや多め、注ぐお湯の量はホットのときよりやや少なめにするのがおすすめです。

ポイント③ 氷は多めに用意します

氷は、抽出後のサーバーに素早く入れてコーヒーを冷やします。急冷することで、熱による酸化を抑えたり、コーヒーの香りを閉じ込めてくれます。コーヒーのおいしさを左右する重要な作業なため、氷は多めに用意しておきましょう。



ポリフェノールの効果 ●●●●●●●●

- ・2型糖尿病や肝疾患の発症リスク低減
- ・抗酸化作用
- ・脂肪代謝調節作用
- ・抗ガン作用
- ・口臭抑制作用
- ・抗菌性、抗ウイルス活性
- ・抗肥満作用
- ・抗疲労作用

コーヒーには、実はカフェインよりもポリフェノールが多く含まれています。

ポリフェノールは、植物のほとんどに含まれている苦みや渋みの元となる成分で、自然界に約5000種類以上あるといわれています。コーヒーには主に「クロロゲン酸」というポリフェノールが含まれおり、コーヒーの苦味や色は、実はこのポリフェノールの影響なのです。

ポリフェノールは強い抗酸化力をもっていて、活性酸素による酸化（老化）を防いでくれます。また、クロロゲン酸には2型糖尿病や肝臓の疾患を防ぐ効果があります。



コーヒーかすの再利用

脱臭効果

コーヒー豆は、多孔質といって表面に小さな穴がたくさん開いた構造をしています。その穴が水分や臭いを吸収してくれるため、高い脱臭効果を持っているのです。

① 冷蔵庫の脱臭

コーヒーを入れた後のがすをお皿に移して冷ましたら、そのまま冷蔵庫に入れるだけで、冷蔵庫のいやな臭いをどんどん吸収してくれます。2、3日経過したら捨てましょう。



② 乾燥させて脱臭剤をつくる

カビが生えないようにしっかりと乾燥させて、脱臭剤を作るという手もあります。弱火のフライパンで煎ったり、電子レンジを使うなどの方法で簡単に乾燥させることができます。乾燥したコーヒーかすは小さな布袋やガーゼなどに包んで、ゴミ箱のふたに付けたり、トイレや下駄箱に置いて使いましょう！湿気の多い場所に置いておくとカビが生えてしまうことがあるので注意してください。



しあわせレシピ



材料

- ・牛乳…500g
- ・生クリーム…500g
- ・グラニュー糖…250g
- ・卵黄…8個（Mサイズ）



『かんたん♪アイスクリーム』

作り方

- 1、鍋に牛乳、生クリーム、半量のグラニュー糖を入れて、一度沸かします。
- 2、ボウルに卵黄と残りのグラニュー糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜます。
- 3、2に1をゆっくり加え混ぜ、弱火にかけて85℃まで温めたら、すぐに氷水で冷めます。
- 4、冷めたらボウルを冷凍庫に入れ、固まるまで30分おきにかき混ぜます。



ぴちトマさん今月のコラム



暑い日が続くとついアイスを食べてしまいますね。最近、バニラアイスに濃いコーヒーをかけてアフガード風にして食べることはまっています。本当はエスプレッソをかけるのですが、自宅にエスプレッソマシンがないので、とても濃くつくったコーヒーで代用しています。甘いアイスと苦いコーヒーは相性抜群です♪甘いものをたくさん食べれない方でも、美味しくいただけると思いますので、ぜひお試しください！

東信ガス株式会社



〒386-0005

長野県上田市古里776-1

TEL:0268-22-0088