

ホームバリスタへの道

連載 第4回

Café Kissportへようこそ。

カフェで味わうような香り高い珈琲をご家庭で気軽に楽しむコツについて

Mr.バリスタがお教えしましょう。

コーヒーを飲むと、リラックスすることもあれば、頭がシャキッとすることも。

同じコーヒーなのにその時によって気分が変わる、その理由について調べてみました。



Mr.バリスタ

豆の種類によって脳の働きが変わる？

コーヒー豆の種類によって香りが異なるのはもちろんですが、その香りによって脳の働きに変化があるといえます。

たとえば、グアテマラやブルーマウンテンなどの豆を使ったコーヒーの香りを嗅ぐと、脳内に「α波」が多く出て、リラックスした状態になるのです。

反対に、ハワイコナやマンデリンなどの香りを嗅ぐと、「P300」という脳波が多く見られ、脳が集中している状態になるそうです。

つまり、コーヒーの香りと言っても、豆によって「気持ちをリラックスさせる香り」や「頭の回転を速くする香り」があるのだと考えられています。

さらに、自分でコーヒーを淹れる作業もストレスを軽減するのに役立ってくれます。

お湯を沸かす、コーヒー豆を挽く、豆やお湯の分量を考えるなど、レクリエーションとしての楽しみだけでなく、短い時間、ストレスの原因から離れることもできます。

コーヒーをもっと知って、気軽に自分だけのコーヒータイムを楽しんでください。



Kissport流 コーヒー・アレンジ

春を感じるコーヒー
ストロベリー・ラテ

●材料（一人分）

- ・濃い目のコーヒー90cc
- ・牛乳50cc
- ・イチゴジャム 大さじ1杯
- ・ストロベリーチョコレート10g

●作り方

イチゴジャムからイチゴの実を取り分けておきます。
残ったジャムを牛乳と一緒に鍋に入れて弱火で沸騰しない程度に温め、勢いよくかく拌。泡立ったらコーヒーを入れたカップに注ぎます。
仕上げに刻んだストロベリーチョコレートとイチゴジャムの実をトッピングして完成。ストロベリーソースをかければ、よりデザート感覚で楽しめます。



参考資料：社団法人全日本コーヒー協会 (<http://coffee.aica.or.jp/>)

▲このページのトップへ

| サイトマップ | みなさんの声 | Kissポート財団について | 情報誌「Kissポート」について | 品質・環境への取り組み | 個人情報保護について[PDF] |



このホームページはKissポート財団の公式ホームページです。このホームページのすべての権利は当財団に帰属します。当財団の許可なく複製、転載は出来ません。