

平成 29 年 7 月 吉日

めばえの会会員のみなさま

世田谷区立千歳台小学校
めばえの会会長 阿部 洋
文化厚生委員長 野村さくら

家庭教育学級＜第 1 回 めばえセミナー＞ 実施報告書

去る 6 月 29 日(木)、千歳台小学校家庭科室において、平成 29 年度第 1 回めばえセミナーを開催いたしました。当日は、校長先生と副校長先生をはじめ、多数の参加希望をいただいたことから当初の人数枠を拡大し、約 40 名のめばえ会員のみなさまにお集まりいただきました。なお、本講座には 70 名近い応募がございました。本来すべてのみなさまにご参加いただきたかったところ、会場の大きさと内容を考慮し、安全に質の高い講座を実施するためには参加人数を限定せざるを得ませんでした。ご希望に添えなかった方々には心よりお詫び申し上げます。今後も文化厚生委員会では、有意義な家庭教育学級の企画に取り組んでまいります。

今回のセミナーでは、スターバックス コーヒー 芦花公園店の中島店長をメインファシリテーターにスターバックスより総勢 9 名のコーヒーマスターの皆さまをお迎えし、「この夏は親子で楽しいブレイクタイムを！おいしいコーヒーやドリンクを作って味わおう」をテーマに、ご家族とのコーヒータイムがよりおいしく楽しいものになる知識やご家庭で役立つドリンクレシピをわかりやすく教えていただきました。スターバックスの方々のテンポ良い進行で、ご参加のめばえ会員のみなさまからは笑顔があふれ、会話の弾むひとときになりました。

以下、セミナー内容について簡単にまとめましたので、出席されなかった方もぜひご一読ください。

【セミナー内容】

★コーヒーテイスティングにトライ

- ・同じ豆から抽出したホットとアイス（温度の違い）のコーヒーを飲み比べ、味わいの違いを知る。
- ・テイスティングは4つのステップに従って行くと、味わいをより感じ、豊かに表現できるようになる。

Step1：香りをかぐ。（手でカップを覆って鼻を近づける）

人間は味を嗅覚から70%感じるということから、香りはとても大事。

Step2：音を出してすする（舌の上にスプレーするように）

Step3：舌の上に広げてしっかりと味を感じる

酸味は舌の脇に感じやすく、コクは舌に感じる重量感を見極める。

Step4：自分の言葉で表現する

難しく表現しなくても良い。さっぱりとした、フルーツっぽい、など。

- ・同じ豆でもコーヒーの淹れ方で味が変化する。
- ・今回はアフリカ・ケニア産のコーヒーを試した。アフリカ産のコーヒーはグレープフルーツやレモンケーキなど柑橘類を使ったデザートと相性が良い。

★コーヒーに関するエピソード紹介。コーヒーの力。コーヒーで、集いを

- ・ コーヒーや紅茶は人を集める不思議な力がある。コーヒーを介して会話が弾んだり、それを求めて人が集まってきたりする。



- ・ コーヒーは世界中で作られている産物であるために、原産地の農園の人、それを運ぶ人、焙煎する人、お店まで届ける人など多くの人が携わっている。ただ、おいしいコーヒーを売るだけでなく、その背景を伝えたり、さらなる人の繋がりを育んだりすることもスターバックスの使命。繋がりと笑顔があふれることで、ひいては、世界平和にもつながる。



- ・ 講師の実家では、食後にコーヒー豆を挽いて、ハンドドリップをして飲む習慣がある。その習慣により、自然に家族が集い、会話が生まれていた。大人になれば一層こういった時間が大切なので、セミナーを通じてコーヒーの良いところを感じ、豆からコーヒーを淹れるなどして楽しみ、家庭運営に生かしてほしい。

★コーヒークイズにチャレンジ

Q1: コーヒーの木1本から、250gのコーヒー豆何袋取れるか? 答え: 2袋 (500g)

- ・ コーヒー豆は手摘みでわずかしかとれない。とても貴重なもの。

Q2: コーヒー豆1袋 (250g) で、コーヒーは何杯作れるか? 答え: 25杯

- ・ スターバックスのレシピでは、コーヒー豆10gに対して、180ccのお湯の使用を推奨している。
- ・ それ以上多いと苦味やえぐ味を感じるし、それより少ないと薄くなる。
- ・ 経済メリットもあるので、ぜひご家庭でコーヒー豆から抽出して楽しんでほしい。

Q3: コーヒー豆の重量に対して、カフェインは何%含まれているか? 答え: 約1%

- ・ カフェイン中毒の報道などがあるが、適度に楽しむには全く問題ない。
- ・ 最近はカフェインレスも揃ってきているので、上手く活用するとよい。

★アイスコーヒー抽出体験

- ・ 盛夏に向けて、アイスコーヒーのおいしい淹れ方を学ぶ。

- ・ コーヒーをおいしく淹れる4つのコツ

- 分量: スターバックスでは、180ccのお湯に10gのコーヒー豆を使用。出来上がり量は140cc目安。
- 挽き具合: 使用する器具にしっかりと合わせた挽き具合を。
- 水: 軟水を使用する。ミネラル分が多い硬水はNG。
- 鮮度: コーヒー豆も農作物。新鮮なものを使う。

これら4つに加えて、アイスコーヒーを淹れるときは**急冷**が重要。

※急冷とは・・・熱いコーヒーを氷で即座に冷やすこと。

※アイスコーヒーの場合は、2倍程度濃い目に淹れる。180ccのお湯に対して、コーヒー豆の量は20g。

- ・ 今回は、器具の要らない簡易抽出型のドリップオンタイプを使用して、抽出を代表者が体験した。

- ① 氷をカップにあらかじめ入れ、カップの上にフィルターを乗せる。
- ② 90-96度のお湯を細いストロー程度の太さを意識して、コーヒー豆全体にいきわたる程度に細口ポットで注ぎ、20-30秒蒸らす。この蒸らしがコーヒー豆に抽出の準備運動をさせるためにも重要。
※沸騰したお湯をポットに注ぐとちょうど、90-96度になる。
※細口のポットがない場合は、急須などでもよい。
- ③ 蒸らしたら、中心から円を描くように、お湯を注ぐ。外側の土手を崩さないように注意する。
- ④ 出来上がり量の140ccが抽出されたら、フィルター内にお湯が残っていてもフィルターを外す。えぐ味や味が薄まるのを防ぐため。

- ・今回は、急冷をより理解するため、急冷したものと、普通に放置して冷ましたもので味を比べた。急冷したものは、味がきりっとしまっていた。
- ・アイスコーヒー向けには、さわやかでさっぱりした味わいのアフリカ産など酸味のあるコーヒー豆がおススメ。
- ・深煎りのコーヒー豆もミルクを入れて楽しむときなどに良い。

★夏向けアレンジドリンクの紹介 ※講師デモンストレーション

・ゆず果肉を使ったアイスコーヒーアレンジ (大人向け)

- ・先ほど学んだアイスコーヒーの作り方に従って、アイスコーヒーを淹れる。
- ・アイスコーヒーにゆず果肉を加える。飾りとして、フリーズドライのライムを添える。
- ・ゆず果肉がない場合は、マーマレードでも代用可能。輪切りの柑橘類なども合う。
- ・甘味が欲しい場合は、ガムシロップを足したり、果汁を加えたりしても良い。
- ・使うコーヒー豆の特徴に合わせて加えるものを選ぶと一段階上のアイスコーヒーが楽しめる。



・ゆず果肉を使ったアイスココアアレンジ (子ども向け)

- ・ココアはお湯で濃い目に溶かしチョコレートシロップ状にし、冷たい牛乳を加える。
- ・作ったアイスココアに好きな量のゆず果肉を加える。
- ・ゆず果肉がない場合は、マーマレードでも代用可能。

共通の材料を使い、ひと手間加えるだけでいつもとちょっと違ったドリンクが出来上がる。子どもにお母さん向けのコーヒーを淹れてもらうのも会話が増えてよい。ぜひ自宅で試してほしい。

★寄せられた質問 (抜粋)

参加のみなさまから数多くの質問をいただきました。丁寧かつ笑顔を絶やさずお答えいただいたスターバックスのコーヒーマスターのみなさま、ありがとうございました。

Q1: コーヒー豆の保存はどのようにしたらよいか?

A1: 長期間の保存は、冷凍庫での保存をおススメする。長期間でない場合は、酸素、光、熱、湿気を排除した状態で保管する。開封後は、1週間程度で使い切る。

Q2: 挽き具合はどうしたよいか?

A2: 使用するコーヒー器具によって、粒度を変える。ドリッパーの場合は細挽き、コーヒープレスは粗挽きにするなど、お湯とコーヒーが触れ合う時間の長さによって挽き具合を変える。

Q3: ハンドドリップで淹れる場合、ドリッパーの端までお湯をかけてよいのか?

A3: まんべんなくおいしいコーヒーを抽出するためには、フィルターにできたコーヒーの土手を崩さないようにする。中心から円を描くようにお湯を注ぐ。端までかけないようにする。

Q4: コーヒー豆とインスタントコーヒーでは、カフェインの含有量は違うのか?

A4: 高品質のアラビカ種であれば、コーヒー豆もインスタントコーヒーも同じ。品質の劣るロブスタ種の場合は、コーヒー豆もインスタントコーヒーもアラビカ種よりも若干カフェインの量が増える。スターバックスでは、アラビカ種のみを取り扱っている。

★アンケート結果（抜粋）たくさんのフィードバックありがとうございました！

- アイスコーヒーを今年の夏はおいしくいただけそうな、たくさんアイデアをありがとうございました。暑い夏を子どもたちと涼しく過ごせるヒントをいただきました。家でいろいろ試してみようと思います。今、梅仕事をしています、梅ジャムも合いそう。文化厚生委員会の皆様、楽しい企画をありがとうございました。
- 夏に向けたセミナーの開催ですぐにでも実践できそうな内容で楽しむことができました。コーヒーを飲んでいることが、社会全体（世界中）をつないでいるということも感銘を受けました。コーヒーの豆は手摘みということ（1本の木から500gしかとれない）でこれからはもっと味わっていただかなくてはと思います。15年くらい前に松屋銀座さんの近くの店舗のセミナーに参加したことがありますが、その際にいただいたプレスを出してコーヒーを淹れたいと思います。
- 今日セミナー参加をしてコーヒーに対する意識も変わり、生活が豊かになるような気がしました。コーヒーのおいしい淹れ方、アレンジ、毎日飲んでたコーヒーがここまで変わるかと感動すらしました。本当に楽しい有意義な時間を過ごすことができ、セミナーに参加して本当に良かったと思いました。
- 始まりから終わりまでとても楽しかった。コーヒーが好きなので、学べて良い機会でした。今までのセミナーとはずいぶんジャンルが違ったので、どういうものなのか興味があって参加したけど、想像以上に楽しかったし今後こういうセミナーをもっと増やしてほしい。スタバの皆様に感謝です。本当にありがとう。
- 最後のゆずをいれてコーヒー、ココアを飲む提案にはびっくりしましたが、飲んでみるとおいしくて、ココアがさっぱり飲めたのには驚きました。アイスコーヒーの急冷も今までしたことがなかったので、家で早速試してみたいです。とても楽しいセミナーでした。
- いつもコーヒーをゆっくり飲むようなことはあまりしていないので、新鮮な体験ができてよかったです。知らなかったコーヒーの淹れ方をたくさん知れて、面白かったです。メインファシリテーターの方もサポートの方も話が上手で、関心をもって聞くことができました。同じテーブルの保護者のかたも知らない人ばかりでしたが、ご一緒にお茶を楽しめてよい時間を過ごせました。
- 今日はありがとうございました。一杯のコーヒーの深さがわかりました！アイスコーヒーを今まで上手く淹れたことがなかったので、とても勉強になり、また様々なアレンジで今年の夏が楽しみになりました。またスターバックスの方のコーヒーを売るだけでなく、それに関わる方がたくさんいて、そこから世界平和へのお話も楽しかったです。

以上

文責（千歳台小学校文化厚生委員会）