

プロが教えるコーヒーの淹れ方

～ 準備編① ～

1.沸かしたての新鮮な水（軟水）を使用する

ポットにためていたお湯や、瞬間湯沸かし器のお湯、沸かし直しのお湯、朝起きてすぐの蛇口をひねってすぐのお湯は酸素の含有量が新鮮なものに比べ低く、口当たりやのど越しが悪くなる原因です。またミネラル分（カルシウムやマグネシウム）の多い硬水でコーヒーを淹れると苦味が強くて物足りない口当たりになるので水から沸かした軟水を使用してください。

2.焙煎したての新鮮なコーヒー豆を使用する

コーヒーは生鮮食品と一緒に鮮度が非常に重要です。お米に例えると精米したてのお米は美味しいですね。それと一緒に、焙煎したコーヒーはそこから酸化をはじめると共に、二酸化炭素を放出します。その二酸化炭素にコーヒーの香り成分がたっぷり含まれているのです。新鮮なコーヒーの見分け方は、コーヒー粉にお湯を落とすときに膨らむかどうかです。膨らまないコーヒー粉は焙煎から日の経過した鮮度の悪い豆ということになります。

プロが教えるコーヒーの淹れ方

～ 準備編② ～

3.コーヒー器具にあわせて適正な挽き方をする

使用する器具によって粉の挽き方や分量が異なります。器具に合わせた適切な挽き方と分量にすることが大切です。以下に主要器具の器具毎の挽き方と分量を記載します。

- ・エスプレッソ 極細挽き／7～8g（1杯分）
- ・ペーパーフィルター 中細～中挽き／15g～20g（1杯分）
- ・フレンチプレス 中粗挽き～粗挽き／7～8g（1杯分）

4.コーヒー豆とペーパーフィルター保存方法

コーヒー豆の保存は、密閉容器に入れて飲みきる期間によって保存する温度帯を以下のように変えてください。焙煎したてのコーヒーはすぐに冷凍庫には入れずに焙煎日より3日目以降になったら入れてください。

- ・1週間 常温
- ・2週間 冷蔵
- ・3週間以上 冷凍

ペーパーフィルターの保存は、開封後は密閉できる袋等に入れて湿気から守ってください。フィルターは吸湿してしまうと洗濯物の生乾きのように、紙臭さが出てしまいます。

プロが教えるコーヒーの淹れ方

～ 抽出編① ～

1.お湯の温度で味は変化する

お湯の温度によって、抽出される成分が異なります。苦味成分は高い温度に反応し、酸味の成分は低い温度でも反応する。例えば90℃のお湯で抽出した場合は、苦味の強い濃厚なコーヒーになり、70℃のお湯で抽出すれば苦味を感じず酸味だけが抽出されたコクのないコーヒーになる。器具によって適正な温度は異なるが、この基本を理解していればコーヒーの味に納得がいかないときの道しるべになるでしょう。ちなみに当店のおすすめの温度はドリップコーヒーの場合は、80～85℃をおすすめしている。深煎りのコーヒーの場合は80℃のお湯で苦味をマイルドにしてあげると飲みやすい。逆に中煎りのコーヒーの場合は、85℃のお湯で苦味とコクが出るように仕上げています。

2.器具にあわせた抽出時間を守る

抽出時間はお湯の温度と同じくらい大切なポイントです。当店の場合、ドリップコーヒーでは、蒸らしの30秒を含めて約2分～2分30秒で抽出が完了するように仕上げている。これは抽出する杯数に関係なく同様です。（1つ穴式は2分、3つ穴式は2分30秒）フレンチプレスでは4分、エスプレッソでは20～30秒が目安です。

プロが教えるコーヒーの淹れ方

～ 抽出編② ～

3.サーバーやカップに注ぐ際の注意点

抽出前にサーバーは温めておくといいでしょう。それは抽出されたコーヒーが冷めにくくなる効果と、時間がない時に沸かしたての熱湯（100℃）を抽出に向いているお湯の温度（80～85℃）にすぐさま下げることができるためです。またカップに注ぐときもカップをお湯で温めてから注ぐと飲む前のコーヒーが冷めなくて済みます。また2つ以上のカップに注ぐ場合は、それぞれのカップに交互に注ぎましょう。サーバーの中のコーヒーは上と下で濃度が異なるためです。

4.コーヒーの温め直しについて

コーヒーの温め直しや保温に関してはなるべくお控えください。コーヒーは時間の経過に伴い酸化が進みます。キナ酸という成分の働きの為です。煮詰まったコーヒーは美味しくないですよ。

最後に、コーヒーという飲み物は手間をかければかけるほど美味しくなる飲み物です。逆に「手間を1つ抜けば、1つ味が落ちる」そういう飲み物です。

お忙しくて毎日は、丁寧にコーヒーを淹れることはできないかもしれませんが、このことを意識していれば美味しいコーヒーに巡りあう確率は向上すると思います。