

# コーヒー coffee



原産地エチオピアから広がったコーヒーは、現在、世界60数カ国で生産されています。日本に伝わったのは江戸時代ですが、当時の日本人には受け入れられず、西洋の文化が入ってきた明治時代になって徐々に人々に受け入れられるようになってきました。戦後、生豆が自由に輸入ができるようになりました。さらにインスタントコーヒーが開発されると、一般の家庭に浸透していきました。

## コーヒーの成分

現在は世界で広く飲まれている嗜好飲料ですが、昔は薬として飲まれていました。その主な成分は豊富に含まれる**カフェイン**です。また、ポリフェノールの一種である**クロロゲン酸**や**タンニン**なども含まれています。

**カフェイン**……………コーヒー豆の他にお茶の葉やカカオの種子などにも含まれています。

- 覚醒作用があり、頭をすっきりさせて集中力を高める効果があります。
- 利尿効果があり、体内の老廃物の排出を促進させる効果があります。
- 中枢神経を刺激して、自律神経の働きを高めます。
- 運動能力を向上させたり、心臓の筋肉の収縮力を強化させます。

**ポリフェノール**……………ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸、タンニンなどが豊富に含まれています。

コーヒーの褐色や苦味、香りのもととなっています。抗酸化作用があり、余分な活性酸素を取り除く効果があり、生活習慣病の予防としても注目を浴びています。

## コーヒー豆ができるまで

アカネ科の常緑樹で、和名「コーヒーノキ」。コーヒー栽培は、コーヒーベルトと呼ばれる赤道を中心南北25度の地域で行われています。コーヒー豆の銘柄は、「国名」「生産地」「発信地となる山や港の名前」が使われています。



「コーヒーノキ」は2~3年かけて一人前に育ち、ジャスミンのような香りの白い花が咲きます。

花は、3日ほどで散り、緑色の楕円状の細長い球形の果実を結びます。



赤く熟したコーヒーの実はサクランボに似ていることから「コーヒーチェリー」と呼ばれてています。



赤い実の中には、通常コーヒーの種子が2つ向かい合わせに入っています。この種子を取り出し、精製したものが「生豆(なまめ)」と呼ばれ、農園から出荷されます。



## 味わいを作る焙煎

コーヒーの生豆は、まだ青臭い香りしかありませんが、焙煎(ロースト)によって、初めて芳香や苦み、酸味といった味わいが生まれます。同一の生豆でも、焙煎の度合いで異なる風味のコーヒーができます。浅い煎りの豆は酸味が強く、深煎りになるほど苦みが強くなります。



カナダや米国、欧州では一日に400mgまでならカフェインを摂取しても問題ないとされています。しかし、一般的な安全性の研究では、300mgが推奨されています。妊婦や授乳中には影響がないとされている量は、一日あたり200mg以下です。

### コーヒーのカフェイン量

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| レギュラーコーヒー(ブラック) … | 90mg/150ml     |
| インスタントコーヒー …      | 60mg/2g(小さじ1)  |
| 缶コーヒー …           | 90~160mg/190ml |

カフェインはコーヒーの他の飲料、玉露、抹茶、緑茶、紅茶、コーラ、ココア、栄養ドリンクなどにも含まれています。カフェインを摂り過ぎないようにコーヒータイムを楽しみましょう!



今月の  
レシピ

## コーヒームース

4個分(直径7cm×高さ7cmコーヒーカップ)

### 【材料】

|            |         |
|------------|---------|
| インスタントコーヒー | … 5g    |
| 水          | … 200cc |
| 砂糖         | … 50g   |
| 牛乳         | … 50cc  |
| 生クリーム      | … 100cc |
| 粉ゼラチン      | … 5g    |
| 水          | … 大さじ2  |
| ミント        |         |



### 下準備

\*水(大さじ2)にゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。

\*生クリームを8分立てに泡立てる。

### 【作り方】

- 鍋に水(200cc)、インスタントコーヒー、砂糖を入れて中火で溶かす。火からおろし、ふやかしたゼラチンを入れて溶かす。このコーヒー液の90ccを深鉢に取り、冷蔵庫で冷やし固める(飾り用)。
- 残りのコーヒー液をボールに移し、牛乳を加えて混ぜ合わせ、ボールを氷水に当てながらとろみが出るまで冷やす。とろみがついたら8分立てに泡立てた生クリームを入れて混ぜ合わせる。
- コーヒーカップに注ぎ分けて冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。固まった①のコーヒーゼリーをフォークでジュレ状にして上にのせ、ミントを飾る。

参考:「旬の野菜の栄養事典」(株)エクスナレッジ、「コーヒー百科」UCC、「コーヒーの豆知識」KEY COFFEE