

# コーヒーを楽しもう

---



# 目次

---

1. コーヒーとは？
2. コーヒーを淹れる
3. コーヒーを楽しむ

# 1. コーヒーとは？

---

# そもそもコーヒーとは？

コーヒーは、コーヒー豆（コーヒーノキの種子）を焙煎して挽いた粉末から、湯または水で成分を抽出した飲料。

歴史への登場は酒や茶には遅れるが、世界各地で愛飲されている嗜好飲料である。

<https://ja.wikipedia.org/w/index.php?curid=1965494>



# コーヒーの歴史

---

コーヒーがいつ頃から人間に利用されていたかは不明。

現在の「焙煎した豆から抽出したコーヒー」が登場したのは13世紀以降で、もともとは一部の修道者だけが用いる宗教的な秘薬だったらしい。

コーヒー豆発見に関する有名なエピソードは次の2つ。

## ■ 羊飼いの説

樹になった赤い実を食べたヤギたちが興奮して踊っている姿を見た羊飼いのカルディが、その実を食べたところ気分がスッキリし、コーヒー豆の効用に気づいた説。

## ■ イスラエル修道士説

不祥事によって町を追放された修道士シーク・オマールが、樹になった赤い実を煮出して汁を飲んだところ疲れが癒されたことで、コーヒー豆の効用に気づいた説。



# コーヒーの種

---

コーヒーノキには100種以上の種があるが、飲用に向くのは3種のみ。

## ■ アラビカ種

良質な酸味とフレーバーを含む。一般的に飲まれているコーヒーはアラビカ種が中心で、スペシャルティコーヒーは100%アラビカ種。

## ■ カネフォラ種

酸味がほとんどなく、苦味が強い。病気や害虫に強く大量生産に向くため、缶コーヒーやインスタントコーヒーなどに使われることが多い。

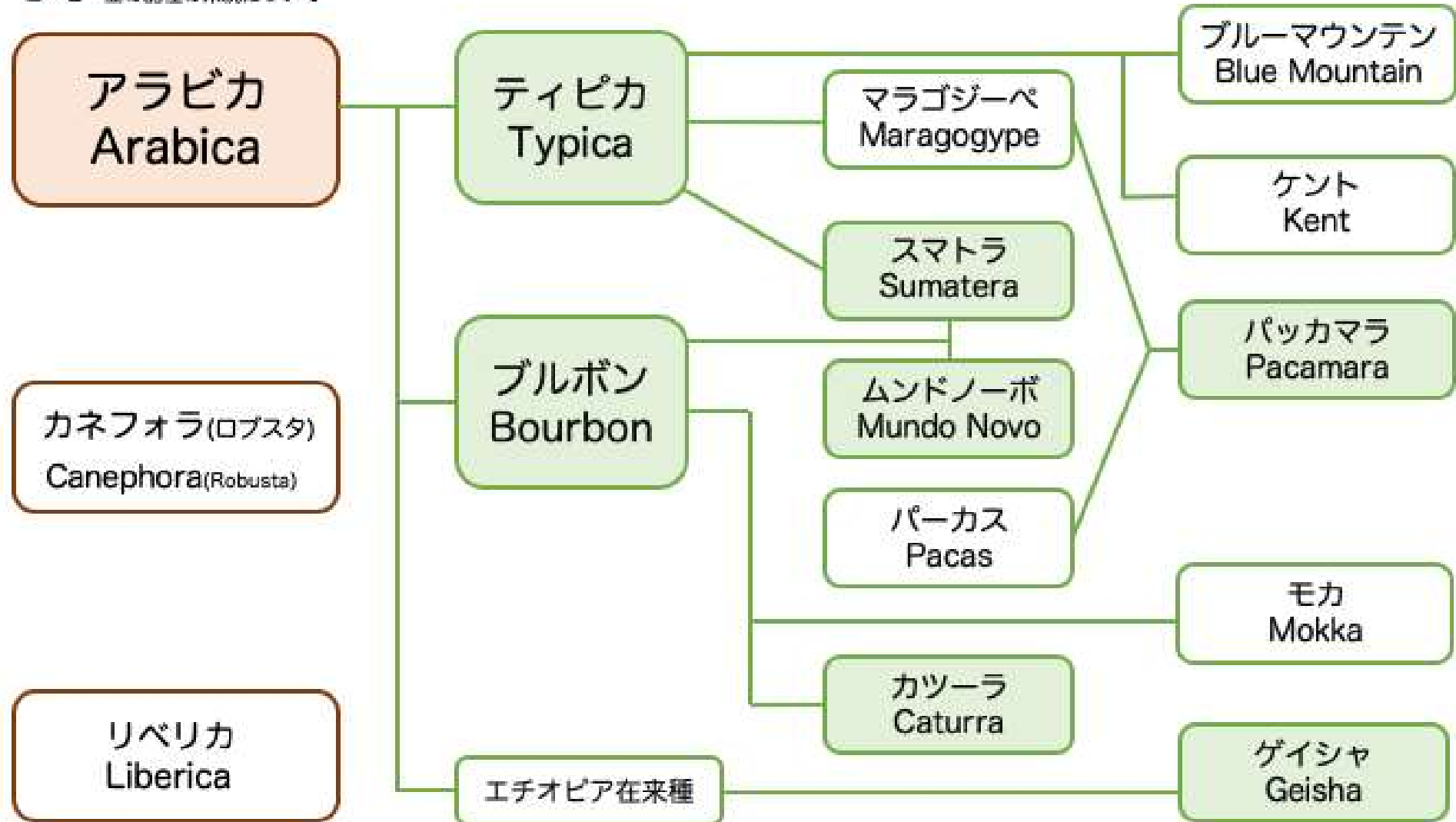
## ■ リベリカ種

原産国のリベリアなどで生産されているものの、ほとんど流通していない。

# コーヒーの種

コーヒーノキには100種以上の種があるが、飲用に向くのは3種のみ。

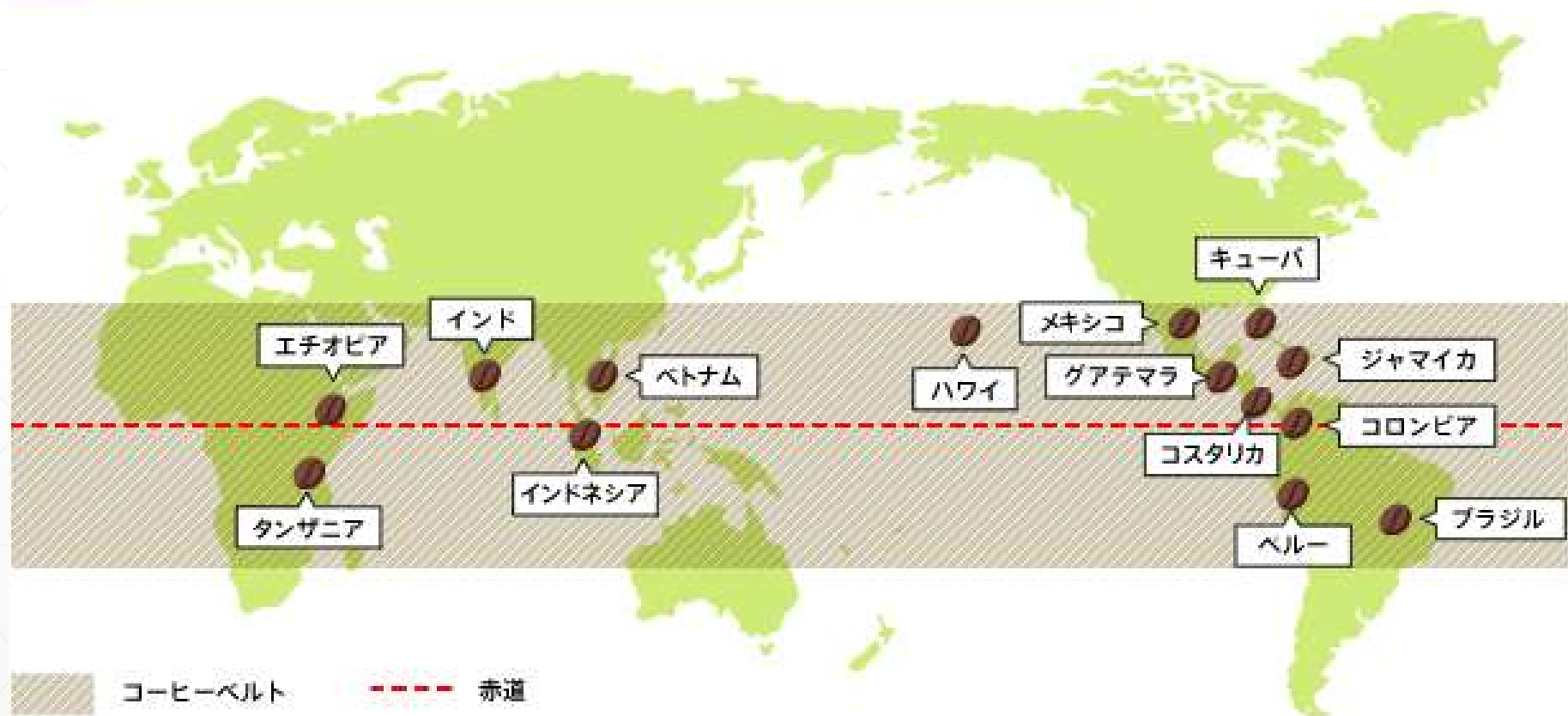
コーヒー豆の品種の系統について



# コーヒーの産地

北緯25°～南緯25°のエリアは「コーヒーベルト」と呼ばれ、多くの生産国が集まる。

## COFFEE BELT — コーヒーベルト





# コーヒーの産地

---

北緯25°～南緯25°のエリアは「コーヒーベルト」と呼ばれ、多くの生産国が集まる。  
各地域の代表的な生産国は以下のとおり。

## ■ ブラジル（中南米）

世界第一位の生産量を誇る。主な品種はブルボンなど。  
中南米のコーヒーはしっかりとしたボディ感が楽しめるものが多い。

## ■ エチオピア（アフリカ）

コーヒー発祥の国と言われる。主な品種はティピカなど。  
エチオピアのゲイシャ村がルーツのコーヒー豆「ゲイシャ」は高級品。  
アフリカのコーヒーはさわやかでフルーツのような酸味を楽しめるものが多い。

## ■ インドネシア（アジア）

ベトナムに次ぐアジアの一大産地。主な品種はティピカなど。  
アジアのコーヒーはスパイシーな風味が感じられるものが多い。

# コーヒーの効用

---

諸説あって正確なところはよくわからんが、いろいろ体にいいらしい。

## ■ 覚醒作用

コーヒーに含まれるカフェインの効果。

眠気解消、運動能力向上、集中力アップなどが期待される。

## ■ 健康増進

カフェインおよびポリフェノールの効果。

体脂肪の燃焼促進、脳卒中のリスク低減、抗ガン作用などいろいろ言われているが、正確なところは不明。

## ■ リラックス

コーヒーの香りによる効果。コーヒーの香り、いいよね。

## 2. コーヒーを淹れる

---

# 淹れ方にもいろいろある

---

同じコーヒー豆を使っても、淹れ方によってまったく違った味わいになる。

## ■ ハンドドリップ

挽いたコーヒー豆をフィルターにセットし、お湯を注いで抽出する方法。

コーヒー豆に含まれるオイルがフィルターで取り除かれるため、クリアな味わいになる。

## ■ フレンチプレス

挽いたコーヒー豆を専用のガラス容器に入れ、お湯に浸して抽出する方法。

コーヒー豆の成分が直接溶け出すため、オイルも含めた豆の成分をまるごと楽しめる。

## ■ エスプレッソ

細かく挽いたコーヒー豆に、高温高圧のお湯を短時間で注いで抽出する方法。

濃厚で苦味のある味わいが特徴で、砂糖やミルクを入れて飲むことが多い。



# ハンドドリップ

挽いたコーヒー豆をフィルターにセットし、お湯を注いで抽出する方法。

コーヒー豆に含まれるオイルがフィルターで取り除かれるため、クリアな味わいになる。

ドリッパーの形状やフィルターの種類によって、幅広く味が変化する。



# フレンチプレス

---

挽いたコーヒー豆を専用のガラス容器に入れ、お湯に浸して抽出する方法。

コーヒー豆の成分が直接溶け出すため、オイルも含めた豆の成分をまるごと楽しめる。





# エスプレッソ

細かく挽いたコーヒー豆に、高温高圧のお湯を短時間で注いで抽出する方法。  
濃厚で苦味のある味わいが特徴で、砂糖やミルクを入れて飲むことが多い。



# 3. コーヒーを楽しむ

---

# ブレンドとストレート

---

## ■ ブレンド

ウィスキーで言うと「ブレンデッド」。

数種類のコーヒー豆を配合して味を調整し、バランスの取れた味わいにしたもの。

「〇〇ブレンド」という名称でコーヒーショップの看板商品になっていることも多い。

## ■ ストレート

ウィスキーで言うと「シングルモルト」。

同じ「地域」で生産された豆からなる。「ブルーマウンテン」など。

その地域ごとの特徴を味わうことができる。

## ■ シングルオリジン

ウィスキーで言うと「シングルカスク」「シングルバレル」。

同じ「農園」で生産された豆からなる。「ニカラグア エル・リモンシージョ農園」など。

豆単独の個性をダイレクトに味わうことができる。



# 焙煎度合い

コーヒーの味わいは豆の焙煎度合いによって大きく変化する。

## 焙煎度合表

1		シナモン	酸味が強く、酸味大好きな方向け	酸味 acidity	
		Cinnamon Roast	Strong Acidity	苦味 bitter	
2		ミディアム	酸味がメイン。苦味ひかえめ。	酸味 acidity	
		Medium Roast	Medium Acidity	苦味 bitter	
3		ハ イ	味のバランスがよく、 酸味が好きな方におすすめ	酸味 acidity	
		High Roast	Harmony of acidity and bitterness	苦味 bitter	
4		シ テ ィ	若干の酸味があるものの とても飲みやすい	酸味 acidity	
		City Roast	Mildly Done	苦味 bitter	
5		フルシティ	酸味をなくして 甘い香りと重厚感を味わう	酸味 acidity	
		Full City Roast	No Acidity. Rich taste.	苦味 bitter	
6		フレンチ	深煎りで苦味を際立たせ マイルドチョコのような味わい	酸味 acidity	
		French Roast	Dark Roast that brings out bitterness	苦味 bitter	
7		イタリアン	苦味の頂点 ビターチョコのような味わい	酸味 acidity	
		Italian Roast	Mainly Bitter	苦味 bitter	

# 抽出レシピ

抽出の仕方によっても、コーヒーの味わいは変化する。





# おわりに

---

自分好みの味をみつけて、楽しいコーヒーライフを！！





オマケ（というか、自慢）

---

# 自宅のコーヒーセット

愛用のコーヒーセット。





# Coffee Log

コーヒーの情報を記録するアプリを作った！！消えたけど。。

Coffee Log List

🔄 ⬆ ⬆ +

🔍 生産国で検索

	<div>グアテマラ</div> <div>ラ・ピア農園</div> <div>&gt;</div>
	<div>グアテマラ</div> <div>ラ・ピア農園</div> <div>&gt;</div>
	<div>グアテマラ</div> <div>ラ・ピア農園</div> <div>&gt;</div>
	<div>コスタリカ</div> <div>ソノラ農園 ブラックハニー</div> <div>&gt;</div>
	<div>コスタリカ</div> <div>ソノラ農園 ブラックハニー</div> <div>&gt;</div>
	<div>コスタリカ</div> <div>ソノラ農園 ブラックハニー</div> <div>&gt;</div>

✕ Coffee Log Detail

生産国

コスタリカ

豆の名称

ソノラ農園 ブラックハニー

焙煎度合い

中煎り

抽出方法

ハンドドリップ

ドリッパー

ハリオV60

豆の量

24

豆の粗さ

6

✓

保存完了

戻る