

## アレンジコーヒー



私はコーヒーが大好きで、休日には豆から挽き、時間をかけてコーヒーを入れていました。コロナ渦のため外出を控えるようになってからは、自宅でコーヒーを楽しむ機会が増えたこともあり、コーヒーの消費量は倍以上に増えました。いつものコーヒーもいいですが、たまには違うコーヒーも飲んでみたい、ということでアレンジレシピを探すことに。カフェオレくらいしか知らなかったのですが、探せば意外とあるものです。これから暑くなる時期にもぴったりのものをいくつか紹介させていただきますので、いつものコーヒーに飽きたよという方は一度お試しください。

### 1:コールドブリューコーヒー

簡単に言うと水出しコーヒーです。

同じ豆でもアイスコーヒーよりコールドブリューの方が爽やかでフルーティーな香りが感じられます。びっくりするくらい別物です。

専用の器具も売っていますが、挽いた豆をお茶パックに入れて水を加え(1:10)冷蔵庫で8時間ほど置けば完成です。

オレンジや冷凍ベリーも加えるとまた違った味わいになります。

水を牛乳に変えると、ちょっと贅沢なアイスカフェオレに。



### 2:炭酸アイスコーヒー

さっぱりとコーヒーを楽しみたいときにおススメです。

コーヒーを凍らせて炭酸水やサイダーを注ぐレシピや、インスタントコーヒーで作るレシピなど色々あるので、自分好みの味を探すのも楽しいですよ。

### 3:コーヒービール

見た目黒ビールなカクテルです。

ビールとアイスコーヒー(4:1)を混ぜるだけ。

出かける予定がある時でもノンアルコールなら大丈夫。



コーヒーが健康にも良いことは近年知られてきていますが、カフェインが含まれているため1日4~5杯までにしておいた方がいいと言われています。

余談ですが、インスタントコーヒーの方が豆やドリップよりカフェイン量が多いそうです。

カフェインの取りすぎは不眠にもつながりますので、飲む時間と量には気を付けつつ、コーヒーを楽しんでいきましょう。