



ちよつと勉強室 No.57

今回のテーマは コーヒー を知る！



(1) 基礎知識

コーヒーはエチオピア原産のアカネ科コーヒー属の植物で、コーヒーノキの果実の種子を煎って粉とし、それを熱湯で浸出した飲料です。学校給食にはどちらかというとな向きな食材にあたりますが、コーヒーは世界中で大人気の嗜好飲料です。昔々のこと、あるところで山火事が起こり、近くの住民がその焼け跡に行ってみたら、何とも香ばしい良い香りがしました。それが、焼け焦げたコーヒーの実だったのだそうです。コーヒーの実は、石果で外果皮はかたく、緑色を呈し、成熟するに従って黄、赤～暗赤色となります。乾燥されたコーヒー豆は良い香りも味もせず、焙煎によって特有の風味と香りが形成されます。山火事によってコーヒー豆が焼け（焙煎され）たことで、偶然発見できたのでした。

日本には、18世紀末に長崎の出島にオランダ人が持ち込んだのが始まりといわれていますが、一般に飲まれるようになったのは、戦後のことです。缶コーヒーは、日本で発明されました。

(2) コーヒーの栄養価

かつてはイスラムの僧侶が夜通しお祈りをするための眠気覚ましや体力をつける秘薬として密かに飲まれていました。これが一般信者から庶民に伝わり、やがて全世界に広まったのです。

コーヒーに含まれる成分で真っ先に思い浮かべるのはカフェインではないでしょうか。カフェインは、別名テインとも呼ばれ、コーヒー豆の他、茶の葉、カカオの種子等に含まれるアルカロイドの一種です。無色無臭の結晶で苦味があります。冷水、アルコールには僅かに溶け、熱湯に溶けやすく、タンニンと結合して沈殿します。少量で中枢神経に興奮作用を起こし、興奮・利尿・強心剤などに用いられ、多量に摂取すると麻痺を起こします。

また最近になって、クロロゲン酸やカフェー酸（ポリフェノールの一種）に活性酸素を抑制する酵素SOD（スーパーオキシドディスムターゼ）と同様の作用があることが確認され、B型肝炎の発症を抑える働きや、発ガン物質の生成を抑制することから肝臓ガン・口腔ガン・大腸ガンを抑制する可能性があると言われていす。さらに、エネルギー代謝が促進され、体内の貯蔵脂肪を分解する働きも確認されています。但し、これらは適度な量（1日2～3杯）がよく、飲み過ぎは胃の負担や害になりますので、ほどほどに。

(3) 種類も飲み方もいろいろ

コーヒーは産地、品種により味が異なり、人により好みがわかれます。人気一番は「モカ」で、優雅な香りとやわらかな酸味とコクが圧倒的支持を得ています。モカの名はかつての港の名前で現在は廃港になっています。二番目はブルマウンテン、三番目はキリマンジャロ、以下は少数派で、ハワイコナ・夢の追想・コロンビア・マンデリン・グアテマラ等々があります。この他品種以外では、焙煎を高めた深入りコーヒーも人気が出てきています。飲み方は、国によっての違いもあり、それぞれに味わいがあります。

ドリップ：一般的な抽出方法で、味・香りが最も良いとされています。

エスプレッソ：イタリア語で急行列車・速達などの意。イタリア風の飲み方です。蒸気のでコーヒーを抽出したもので、非常に濃いコーヒーですが、深煎り豆を使用するためカフェイン含量は少な目です。最近のイタリア食ブームで、人気が出てきています。

ベトナムコーヒー：ドリップをワイルドにしたような感じで、アルミ製のこし器をカップに乗せ、たっぷりのコンデンスミルクや濃いミルクと一緒に合わせて飲みます。

ターキッシュコーヒー：コーヒーの微粉末に水を加え火にかけ、濾さずに粉が下に沈むのを待って上澄みを飲みます。非常に濃く、コクがあります。

サイフォン：蒸気圧を利用して入れます。趣のある器具が人気で、現在は喫茶店等で使用されています。

インスタントコーヒー：1939年スイスのネスレ社が製法特許をとって以来、お湯を注ぐだけでサッとすぐ溶け、すぐ飲めるという手軽さで人気があります。最近レギュラーコーヒーにやや押され気味ですが、豆の産地やブレンド、香り、味、形状の違いに特徴を持たせ、多種多様に出回っています。



コーヒーサイフォン