



コーヒーの魅力を 再発見!!

全国喫茶飲食生活衛生同業組合連合会

バリエーションメニューもたくさんあります

Caffe Macchiato

(カフェ マキアート)
エスプレッソ+フォームミルク(少量)

Latte Macchiato

(ラテ マキアート)
フォームミルク+エスプレッソ

Cappuchino

(カプチーノ)
エスプレッソ1/3
+スチームミルク1/3+フォームドミルク1/3
+シナモンパウダー

Caffe Latte

(カフェ ラテ)
エスプレッソ+スチームミルク
(フォームミルクを少量加えることも)

Espresso con Panna

(エスプレッソ コン パナ)
エスプレッソ+ホイップクリーム

Marocchino

(マロッキーノ)
チョコレート+エスプレッソ
+フォームミルク+ココアパウダー
(カフェモカのような味わい)

Caffe corretto

(カフェ コレット)
エスプレッソ
+グラッパなどの酒(少量)

Affogato

(アフォガート)
アイスクリームにエスプレッソを
かけたデザート

Shakerato

(シェクラート)
イタリア風のアイスエスプレッソ

全国喫茶飲食生活衛生同業組合連合会

〒110-0003 東京都台東区根岸1-6-12-801

お客様用



エスプレッソの歴史

エスプレッソはイタリアのコーヒー文化そのものです。20世紀の初めにルイジ・ベゼラとデシデリオ・パヴォーニが製品化した世界初のエスプレッソマシンは、1906年のミラノ万国博覧会で披露され、1日1台の勢いで飛ぶように売れたといわれます。その後、マシンの改良が進み、1938年にはアキッレ・ガジアがスチームを使わない抽出方法を生みだし、エスプレッソのシンボルでもある美しいクレマが誕生しました。1961年にはエルネスト・バレンテが電動ポンプを使ったマシン FAEMA E61 を開発。90°C・9気圧・30秒による安定した品質の抽出方法を確立し、現在のエスプレッソマシンの主流となりました。

リストレット!ルンゴ!ドッピオ!

お店で「エスプレッソ (Espresso) をください!」といえば、7gの豆のエキスを抽出したシングルショットのエスプレッソがでできます。分量は1オンス(約30ml)です。これに対してリストレット (Ristretto) は少なめの水で抽出した濃厚なエスプレッソで、分量は15~20ml。逆にルンゴ (Lungo) は多めの水で抽出した50mlほどのエスプレッソです。Lungo はイタリア語で「Long」を意味します。それではドッピオ (Doppio) を頼むと何が出てくるのでしょうか。正解はダブルショットで、14gの豆のエキスを抽出した2杯分のエスプレッソがでできます。エスプレッソまたはルンゴにお湯を足すとアメリカーノ (Americano)。同じように薄めるオーストラリア発祥のロングブラックは、お湯の後からエスプレッソを入れるため表面にアロマが残ります。今、流行のエスプレッソを、いろいろと試してみたいかどうかわかるか?

エスプレッソを楽しもう



イタリアでカフェといえばエスプレッソのこと。コーヒー豆を「極細挽き」にし、専用の機械で圧力をかけて抽出します。90°Cのお湯、9気圧の圧力、30秒の時間が必要で1オンス(約30ml)のコーヒーの上には甘く美しい泡のアロマが浮かびます。エスプレッソの味の決め手は4つのM。最初のMはMacchina(機械)で、エスプレッソマシンのこと。ふたつ目のMはMacinazione(粉砕)で、豆の挽き具合。3つ目のMはMiscela(混合)で、コーヒー豆のブレンドとロースト加減。そして最後のMano(手)はバリスタの繊細なタッチと熟練の技。この4つが完璧に揃って、最高のエスプレッソが完成します。日本では「濃厚さ」と「苦み」を敬遠する人も多いのですが、本場イタリアでは砂糖を入れるのが普通だそうです。途中から砂糖を入れて味の変化を楽しんだり、砂糖を混ぜずに飲んでカップの底に残った砂糖をスプーンで食べる楽しみ方もあるそうです。

基本メニューには5種類あります



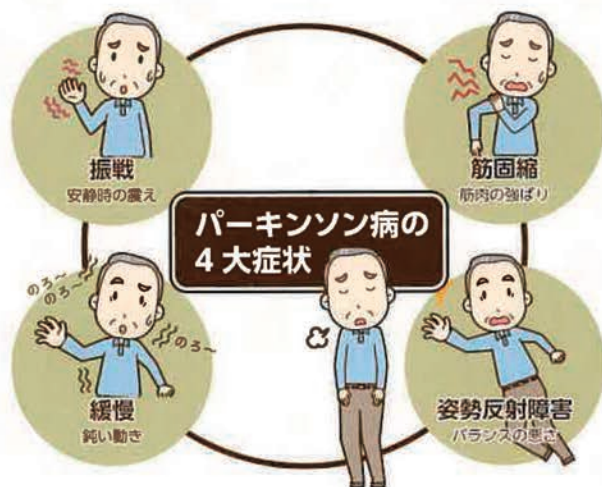
難病の発症を抑えるコーヒーの可能性

高齢化社会で増えるパーキンソン病

パーキンソン病は、厚生労働省の「障害者総合支援法」の対象疫病で「難病医療費助成制度」でも指定難病として医療費助成の対象となっています。国内の推計患者数は16万3000人で、その多くが高齢者です。50～60歳代から発症し、手足が震える「振戦」、筋肉がこわばる「筋固縮」、動きが鈍くなる「無動、寡動」、体のバランスがとりにくくなる「姿勢反射障害」といった運動障害があらわれます。意欲の低下、認知機能の障害、幻視、幻覚、妄想など運動以外の症状もいろいろと見られ、年齢を重ねるにつれて症状が進む進行性の神経変性疾患です。発症の原因は脳内の神経伝達物質のひとつ「ドパミン」の欠乏ですが、根本的要因ははっきり分かっていません。ただ遺伝的要因と環境的要因が関係して発病すると考えられています。

コーヒーがパーキンソン病の発症リスクを抑制

これまでコーヒーの摂取とパーキンソン病の関係を研究した疫学調査は数多くあり、2000年に発表されたハワイのコホート研究もそのひとつです。ハワイ在住の日系米国人8,000人を30年以上にわたって調べたこの研究では、1日4杯以上コーヒーを摂取する人は摂取しない人より、パーキンソン病の発症リスクがほぼ5分の1だったと報告しています。鳥取大学准教授の中曽一裕先生は、培養細胞を用いた実験で、コーヒーに含まれるカフェインとクロロゲン酸に細胞保護効果があることをつきとめました。カフェインには細胞生存に重要な細胞内シグナル伝達を活性化させる働きがあり、クロロゲン酸にはパーキンソン病関連分子の酸化を抑えて細胞保護効果を示すことが分かりました。岡山大学大学院の浅沼幹人教授も、パーキンソン病モデルのマウスを用いた研究で、カフェインとクロロゲン酸の投与によって、ドパミン神経細胞の欠乏が抑制できると報告しています。



カフェイン投与による難病予防と治療法開発の可能性

2018年1月、順天堂大学は「カフェインとその代謝物がパーキンソン病の診断マーカーになる」と発表しました。パーキンソン病患者の血中カフェイン濃度を調べると、健常者と比べて明らかに低下していて、カフェインを摂取しても、健常者のように血中濃度が上がらないことが分かりました。採血から得られるごく微量の血液成分が診断マーカーとして利用できれば、正確で簡便な診断が可能になります。また従来の診断法では見分けのつきにくい早期のパーキンソン病を精度高く診断できれば、発症前診断や予防医療などにもつながると期待されます。さらにカフェインを効率良く投与する方法が開発できれば、進行の抑制や発症の予防につながるかもしれません。