

## パパイヤ茶の作り方

1. 青パパイヤの葉を、ざるや新聞紙等の上に広げ、日光が良く当たるようにして天日乾燥する。  
天気が良ければ3日程度で、パリパリになるまで乾燥できる。
2. 乾燥できた葉は手でしごき、茎と太い葉脈を取り除いた後、細かく揉み解す。  
(天日乾燥が終わったら、あまり時間をおかず次の焙煎を行った方がよい。  
時間が経つと、葉脈に残っていた水分が葉全体に広がり、湿った状態に戻ってしまう。)
3. 乾燥して細かく揉み解した葉は、適量をフライパン等に入れ乾煎り(焙煎)する。  
最初は中火で約5~10分、その後は弱火にして約10~15分程度乾燥する。  
弱火にしてからは、焦がさないようによくかき混ぜながら乾燥を仕上げる。  
どこまで乾燥するかは好みによるが、多少茶色くなるまで乾燥した方が苦みが少なくなる。