

# おいしい珈琲の淹れ方

## (ペーパードリップ抽出法)



POPCOFFEES 焙煎人  
矢澤太輝

## 【目次】

### 1 : 【準備する】

1-1 ペーパーフィルター

1-2 コーヒーフィルター（ドリッパー）

1-3 抽出用ポット

1-4 新鮮なコーヒー豆

1-5 水

### 2 : 【抽出する】

### 3 : 【マイルドに仕上げるテクニック】

### 4 : 【6:3:1 の法則】

#### 注意

このレポートは POPCOFFEES 焙煎人である私（矢澤太輝）の知恵をシェアするものです。このレポートに著作権はありませんが、このレポートに書かれていることはすべて「自己責任」でお願いします。実践することで生じるいかなる事態に対しても責任を追うことは出来ません。以上のことをご理解だけた方のみ、レポートを読み進めてください。この時点で内容に不安のある方は今すぐにこのレポートを破棄してください。「すべて自己責任で行動します」という方のみレポートを読み進めてください。コーヒーの抽出について理解が深まりおいしいコーヒーが飲めるようになると信じています。

---

#### はじめに

このレポートはペーパーフィルターを使ってコーヒーを抽出するための方法をまとめたものです。

以下の順番でご説明していきます。

ステップ # 1 : 抽出に必要なものを準備して頂くにあたっての注意事項などをお話します。

ステップ # 2 : 実際の抽出についてご説明していきます。

ステップ # 3 : コーヒー抽出に参考になるテクニックをお話します。

では早速参ります。

# 1 : 【準備する】

## 1-1 ペーパーフィルターについて

市販されているペーパーフィルターは、主に2種類です。

ご存知の方のほうが多いかと思いますが、「茶色いやつ」と「白いやつ」です。

これは「無漂白ペーパーフィルター」と「漂白ペーパーフィルター」の違いです。

結論を申しますと、**どちらのペーパーフィルターでもおいしくコーヒーを淹れることができます。**

無漂白のものは文字通り、漂白加工をしておらず、紙の原料である木や竹の茶色い色が出ています。

一方、漂白ペーパーフィルターは漂白加工しており、紙の色が白くなります。

漂白には「塩素漂白」と「酸素漂白」があります。

より人体や地球環境にやさしいのは「酸素漂白」で、あるメーカーにといわせたところ、

酸素漂白の具体的な方法は企業秘密で教えてもらえませんでした。

酸素漂白の際の「廃液は飲料レベルで環境汚染がない」、という回答をもらいました。

(ちなみに当店では酸素漂白のペーパーフィルターを使用しています。)

現在流通している白いペーパーフィルターのほとんどは「酸素漂白」と書いてあります。

一度商品の裏面の商品情報をチェックしてみてください。

どちらのペーパーフィルターでも OK ですが、無漂白の茶色いペーパーフィルターは、

どうしても「紙」の味が出やすい傾向がありますが、その対策として

茶色いペーパーフィルターを一度「湯通し」すると紙の味が抜けます。

コーヒー豆の粉をセットする前に、紙のフィルターだけにお湯を注ぐことで

紙のニオイを落とすことができます。

## 1-2 コーヒーフィルター(コーヒードリッパー)について

ドリッパーは主に一つ穴か三つ穴か、あります。(二つ穴もあります。)

**どちらもおいしくコーヒーを入れることができます**のでご安心ください。

ここでは違いだけお話しておきます。

結論を申し上げますと、

一つ穴は濃い抽出に、三つ穴はあっさりとした抽出になる、ということです。  
コーヒーフィルターの一穴のものは、水（お湯）が抜ける速度が遅くなり、  
三つ穴の場合は水（お湯）が抜ける速度が速くなります。

つまり、一つ穴の方がコーヒー豆と水（お湯）が接している時間が  
長くなって味が良く出て、三つ穴は、その時間が早くなり味が比較的薄めに  
出る傾向にあるということです。



コーヒーを抽出するということは、コーヒー豆の成分を水（お湯）で流し取ることですので  
豆と水（お湯）の接する時間が長い一穴のほうが味は良く出るということです。  
※一穴であっても、その穴が大きな穴の場合は水（お湯）が抜ける速度が  
早くなりますので、味は薄めになる傾向があります。

次にコーヒーフィルターの、「陶器製」と「プラスチック製」の違いです。



結論から申し上げます。ズバリ、

どちらのコーヒーフィルター（コーヒードリッパー）でもおいしく淹れることができます。  
陶器製とプラスチック製、味の違いはありません！

正確に申し上げますと、味の違いには気付くことができないレベルで差がないということです。  
あるメーカーの人に話を聞いたのですが、諸外国に比べて特に日本人は  
「陶器製のコーヒーフィルター」を重宝する傾向があり、「陶器製」は特に日本人に  
売れているそうです。確かに私自身も「陶器製」のほうが高級な感じがしています。

そしてもう一つ驚きの事実が明らかになりました。

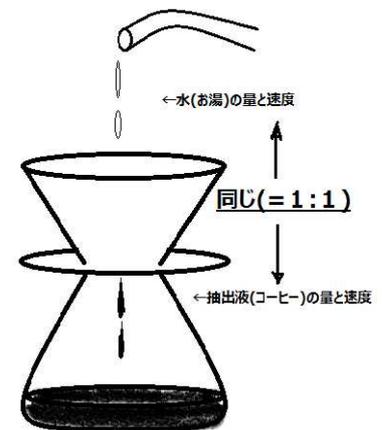
メーカーいわく、「実は抽出の正確さ」からいうと、プラスチック製のほうが陶器製よりも  
優れているというのです！プラスチック製のコーヒーフィルターは、  
設計された鋳型と同じ形で作られますが、陶器製のフィルターは鋳型から出した後に、  
陶器用の上塗り加工をするので空気が抜ける溝（フィルターの内側のギザギザ）が  
丸くなってしまい、抽出の正確さに欠けるのだそうです。

しかしご安心ください。私でもコーヒーフィルターの「陶器製」と「プラスチック製」の違いによる味の変化は感じ取ることができません。  
それだけ「微々たる差でしかない」と言っていていいと考えています。

## 1-3 抽出ポットについて(やかんでも OK?)

「コーヒーの抽出は細口のポットがいい」  
良くこのように言われています。なぜ細口のポットがいいかというと、抽出するときの水（お湯）の量や勢いを微調整できるからです。理想的な抽出というのは、1：1です。

何が1：1かというと「抽出液（コーヒー）が落ちる量と速度」と、「注ぐ水（お湯）の量と速度」が同じ（1：1）の状態を作り出すということです。（※右図参照）



上の図のようにお湯を注ぎ過ぎず、足りすぎず、ちょうどいい量（同じ量）でお湯を注ぎながら抽出が好ましく、それに最適なのが細口ポットということです。（↓写真参照）  
やかんのような太い注ぎ口ですと、どうしても「ドボドボ」と大量の水が出てしまいます。



ただ・・・、今一度自分で試してみましたが、やかんでも慎重にすれば細く注ぎ込めないこともないかな、と思ってしまいました(笑)(↑写真参照)  
でもやはりやりやすいのは細口ポットですね。

## 1-4 新鮮なコーヒー豆(中挽)

主役のコーヒー豆ですが、できるだけ新鮮なものを使用してください。保管状況にもよりますがコーヒーを最もおいしく飲める期間は焙煎後3日目～30日くらいです。

当店では焙煎後 10 日を過ぎたコーヒー豆は販売しておりません。賞味期限は 3 ヶ月間としております。  
(スーパーでは平気で 1 年の賞味期限が付いています。)

ペーパードリップに適した豆の挽き方は「中挽き」です。この中挽きに決まった規格はなく、  
実際はお店ごとに粉の大きさが異なります。(写真は当店の「中挽」です)



挽き方の多少の違いでは本質的な味にはほぼ影響がありませんのでご安心ください。

## 1-5 安全な水（浄水器を通したものが、ミネラルウォーター）

軟水であり、浄水器を通したものが、市販のミネラルウォーターがベターです。  
水道水のままでは、どうしてもカルキなどの影響で雑身が出てしまいます。

以上、

ペーパーフィルター、コーヒーフィルター（ドリッパー）、  
抽出用ポット、新鮮なコーヒー豆、水、これらを揃えて頂きましたらよいは抽出に入ります。

## 2：【抽出する】

続いて抽出です。ペーパーフィルター、コーヒーフィルター（ドリッパー）、  
抽出用ポット、新鮮なコーヒー豆、水、これらを揃えて頂きましたらよいは抽出に入ります。

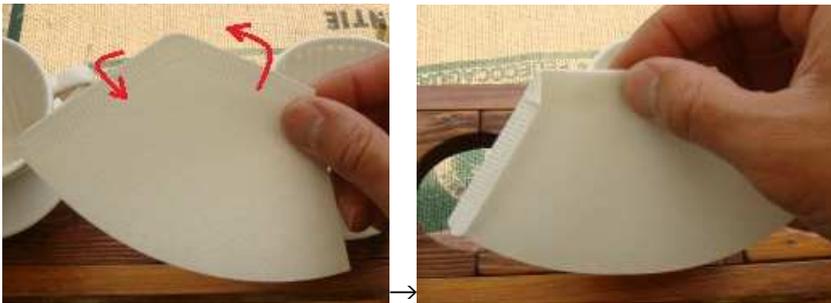
今回のレシピは当店で実際に採用している分量でご説明いたします。

- ①「ペーパーフィルター」=メリタ製 1×1 サイズ、酸素漂白フィルター
- ②「コーヒーフィルター」=メリタ製 1×1 サイズ、陶器フィルター
- ③「抽出ポット」=カリタ製ステンレスポット 0.7 ℓ
- ③「新鮮なコーヒー豆」=POPCOFFEES(ハウスブレンド)、一人用、16g、中挽き豆
- ④「水」=水道水を業務用浄水器でろ過した水、お湯の温度（85℃～93℃）

## 2-1 ペーパーフィルターをセットする。

ペーパーフィルターをコーヒーフィルター（ドリッパー）にセットします。

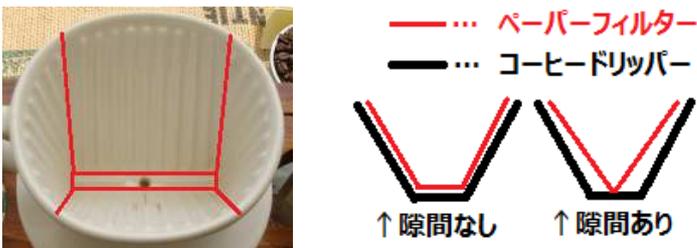
ペーパーフィルターの端の接着部分を互い違いに織り込んで、ドリッパーとペーパーフィルターが密着するようにします。



上の写真のように互い違いに端を織り込んで、通常は終わるのですがもうひと手間かけるとさらに理想的な抽出に繋がります。



上の写真のようにフィルターの角を人差し指と親指でつまんで内側に織り込みます。



上の写真と図のように、コーヒードリッパーには底辺があり、ペーパーフィルターにも底辺を作り、密着させます。そうすることでコーヒーがペーパーと、ドリッパーの間をスムーズに流れます。

下の写真のように底辺を作ることで紙フィルターとドリッパーが密着してより安定し、コーヒーの粉も均一な楕円形に広がり抽出がよりやり易くなります。



## 2-2 コーヒー豆を入れてお湯を注ぎ抽出する。

次にペーパーフィルターの中にコーヒー豆（16g）に対して、200ml 抽出します。

コーヒー豆の量と抽出量の関係に決まりはありません。目安として参考にして頂きたいと思います。

コーヒー豆 8g に対し 125ml の抽出量、

コーヒー豆 10g に対し 150ml の抽出量、

コーヒー豆 10g に対し、180ml の抽出量、

これらのレシピはどれもコーヒー会社が定めたものですが、好みによって変わりますし、飲みたいコーヒーの量によっても変化するものです。

ご家庭にメジャースプーンが無い場合は「計量スプーンの大さじ」で代用します。

計量スプーンの大さじにすり切りでコーヒー豆中挽きを入れると 5g 計れます。



ですので、大さじすり切り 3 杯分（15g）で 200ml の抽出でも、

大さじすり切り 4 杯分（20g）で 225ml くらいの抽出でも大丈夫です。

今回、実演・解説している 16g で 200ml の抽出とほぼ同じ味が再現できます。

味作りは基本的に豆の量を増やせば「味が濃く」なり、豆を減らせば「味が薄く」なります。

一方、抽出量を増やせば「味は薄く」なり、抽出量を減らせば「味は濃く」なります。

次に水（お湯）を注いでいきます。

お湯の温度は 85℃～90℃の温度が理想だと感じています。

なぜなら、85℃の以下の温度だと「ぬるく」感じ、



90℃以上になるとタンニンの苦味成分の味が出過ぎるからです。

そして、コーヒーの味の要素において、最も感じにくい「甘み」は体温に近いほど感じやすく、低温抽出したほうが、より「甘み」を感じることができます。

ただ、実際のお湯の温度計を持っている人は少ないので、温度計が無い場合は沸騰したお湯を別の鍋やコーヒーを飲むカップに注いで、またポットに戻して温度を下げます。この作業で90℃前後にお湯の温度は下がります。

いよいよ抽出に入ります。

下の写真のように豆の中心から外側に向けてお湯を注ぎます。コーヒー豆全体にお湯が行き渡るまで**お湯を注ぎ、20秒～30秒蒸らします**。蒸らすことでコーヒーの味成分がお湯に馴染み、味がよくなります。

蒸らしのとき注ぐお湯の量は最初に落ちる抽出液（コーヒー）が1,2滴垂れてくるくらいが目安です。新鮮な豆はハンバーグのように膨らんでいきます。これがコーヒードームと呼ばれる状態です。

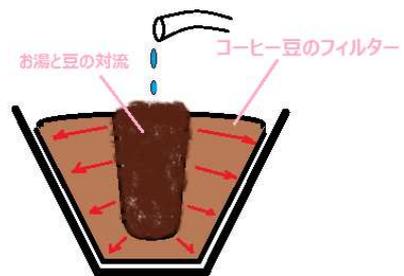
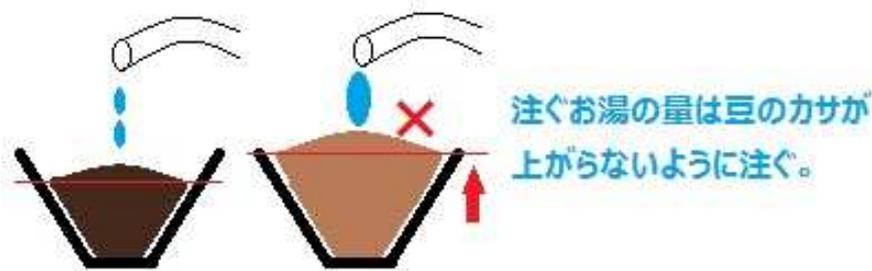


このとき、ペーパーフィルターにお湯がかからないように注意してください。

ペーパーフィルターに直接お湯がかかると、コーヒー豆の成分を含まない真水（お湯）だけが下に流れてしまい「薄味」のコーヒーになってしまいます。（※ただ、薄味にあっさりとした味に仕上げたい場合は構いません。ある有名コーヒー業者は珈琲の味をマイルドにするという名目でわざとお湯のみをコーヒーに注ぐレシピを持っています。）

**続いて、コーヒー豆の中心をめがけて細くお湯を注いでいきます。**

冒頭でお話しました「1:1」の法則に従い注ぐお湯の量と、抽出される珈琲の量が同じくらいになるように注いでいきます。多く注ぎ過ぎるとコーヒー豆の嵩(カサ)が上がって薄い味になりますので、コーヒー豆のカサが上がらないように注いでいきます。

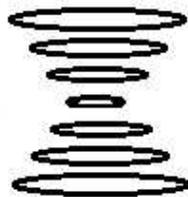


お湯を注ぎこむ範囲は、コーヒー豆の中心のみに注いでいきます。

(直接ペーパーフィルターにお湯を注ぐとお湯がそのまま下に流れ薄いコーヒーになります)

今回行っている 1 杯～2 杯用の抽出の場合は 500 円玉くらいの円を描くように注ぎます。

上の図のようにお湯を注いだところは、コーヒー豆とお湯が対流します。内側（中心）で対流しているところから、外側（ペーパーフィルター）の方へお湯がじわじわとコーヒーを抽出しながら染み渡っていきます。イメージで言うとペーパーで濾す、というよりも「コーヒー豆のフィルター（層）で濾す」という感じです。こうすることでしっかりと味が出ます。



左の図のように、500円玉ほどの円の範囲を、コーヒー豆を均一に対流させるために中心から外側へ、また外側から内側へ「らせん状」にお湯を注いでいきます。

よく教本に「の」の字を書くように抽出する、と説明してありますが「の」の字でなくても、

要するに小さな円と大きな円を連続して描くようにお湯を注げば問題ありません。

注意点は、お湯をコーヒー豆に対して垂直に注いでいくことです。

入射角が斜めになると、珈琲の層を壊してしまい、コーヒーの抽出を妨げます。

抽出時間の目安は約 3 分間です。（個人差はあります。）

#### ● 注いだお湯が落ちきる手前で抽出をやめる理由

よく、コーヒー教本では「最後のお湯が落ちきる前に抽出を止めます」と書いてありますが、

その理由についてお話しますと抽出の最終段階になるとコーヒー豆の成分がほとんど抽出されて

いわゆる出洩らし状態になっていきます。お湯が落ちきる最後まで抽出を続けることで出洩らし状態のコーヒーを抽出していくことになり、味が悪く（基本的に薄く）になってしまうのでお湯が落ちきる手前で抽出を止めます。



### ● 出来上がり

今回のレシピでは 200ml 抽出して出来上がりです。

しっかりと珈琲の味が抽出されたコクのあるコーヒーを淹れることができます。

## 【テクニック編】

### 「ご家庭にある●●を使って××を除去し、さらにマイルドに仕上げる具体的方法」

ここでは、もうひと手間かけて珈琲のおいしさをアップさせるテクニックについてお話します。

これを行うことで同じコーヒー豆でも一味違ったコーヒーを淹れることができます。

使うのはご家庭によくある「茶漉し」です。

コーヒー豆をペーパードリッパー用に粉に挽くときに「微粉」と呼ばれる小さな粉が副産物として発生します。

どんな高価なコーヒーミルでも「微粉」は出ます。

そして、この微粉が味を良く出しすぎて強い苦味や渋みの原因にもなっています。

今回お話する方法は、「茶漉しを使って微粉を除去してマイルドコーヒーを淹れる方法」です。

やり方は簡単です。

ステップ#1 茶漉しにコーヒー豆（粉）をいれる。

ステップ#2 茶漉しを振って、微粉を落とす。

ステップ#3 微粉なしのコーヒー豆で抽出する。

以上です。



私も何度かカップング(味評価)しています。確かに「微粉」を除去したコーヒーの方が、「微粉」から発生する「雑味」が少なくなりました。しかし「微粉」を除去しないほうが「おいしい」と感じる人も少なくないのが実

情です。これはひとつのテクニックとしてコーヒーライフを楽しむための知恵として、捉えていただきたいです。微粉を除去する、除去しないという一点に固執せずにコーヒーをお楽しみ頂きたいと思います。

## 【珈琲のおいしさに立ちはだかる 10%の壁】

最後に、珈琲のおいしさを追求するうえで重要なことをお伝えしたいと思います。

今回の「おいしい珈琲の淹れ方」は珈琲の抽出に焦点を当ててお話をしてきました。

「抽出」という段階はコーヒーを飲むという工程の中で、最終段階になります。

その最終段階に至るまでには「①栽培」「②収穫」「③精製」「④焙煎」という工程が存在します。

大きく分けると①～③が「生豆」の段階であり生産国で行われますので、次のようになります。

「①生豆」→「②焙煎（コーヒー豆）」→「③抽出」

### 「6:3:1」の法則・・・

コーヒー業界ではこのような概念があります。

この法則が何かというと、珈琲の品質（おいしさ）を決める構成要素と、その割合を示しています。

コーヒーのおいしさを構成要素として「生豆」、「焙煎」、「抽出」というファクターあって、

それぞれのファクターが担う役割の大きさが、「生豆 6 割」、「焙煎 3 割」、「抽出 1 割」ということです。

つまり珈琲のおいしさの 60%は生豆が、30%は焙煎が、そして 10%は抽出が

それぞれ担っているということになります。生豆選びで 6 割の味が決まり、焙煎で 3 割の味が決まり、最後の抽出の 1 割で味が決まってきます。

消費者側にたつと、豆を購入する時点でおよそ 9 割の味がすでに決まっているということになります。

この事実がコーヒーのおいしさに立ちはだかる 10%の壁ということなのです。

丁寧な抽出はとても大事なことですが、購入する豆の品質次第で、その後の抽出がより活かされるか、活かされないか決まってきます。

せっかくここまで読み進めて頂いたあなた様には、ぜひおいしいコーヒーを飲み続けて欲しいと

願っています。最後に「品質の良いコーヒー豆」を選んで行く上で最も大事なポイントをお話しておきます。

どんな高品質な豆でもこれが抜け落ちてしまっただけでは、元も子もないという重要なポイントです。

それは「鮮度の高いコーヒー豆であること」です。焙煎後の鮮度の古いコーヒーでおいしいコーヒーは存在しません。（嗜好品なのであくまでも私の個人的な意見です(汗)）

新鮮なコーヒーこそ、本来の薫り高い風味が実現できます。希少価値からくる高価格コーヒーや

有名銘柄のコーヒーなどは購入するに当たってはとても無難で安心感が持てると思います。  
しかし、その珈琲の鮮度が悪ければ必ず比例して味も悪くなっていきます。

(この私の意見も個人的なものです。その昔インスタントコーヒーが大好きだった私がいま、感じることです)

●最後に・・・

この度はこのレポートをお読み頂き、誠にありがとうございます。

今回の「おいしい珈琲の淹れ方」は、正確に言うと  
「珈琲の成分を確実に抽出する方法」と言えるのかもしれませんが。

実際、「コーヒーのおいしさ」自体に明確な定義などあるわけなく、  
コーヒーには強い嗜好性と個人的味覚を最大限に楽しめる世界が保証されています。  
要するに「自由に楽しむもの」「人生をより豊かにするおいしい飲み物」であると考えています。

粗悪でない生豆が適正に焙煎され、それが新鮮であれば、  
それだけで充分においしいコーヒーを淹れることができると感じています。

ただ、今回の「抽出」という作業には「こうすればこういう味になる」という味作りの  
指針となるエッセンスが含まれています。これらを自由にご活用頂き  
豊かなコーヒーライフの糧にして頂ければ、本当にうれしく思います。

最後までお読みいただき、  
本当にありがとうございます。



矢澤太輝

このレポートのご意見、ご感想などございましたら  
ぜひ、私までお知らせください。矢澤にメールする→ [lohas730@gmail.com](mailto:lohas730@gmail.com)

**追伸：**多くのお客様に質問されることが、もうひとつあります。

それは、コーヒー豆の保存方法についてです。せっかく新鮮なコーヒーを購入したので  
より長持ちする保存方法を知りたい、という方がとても多いのです。

そんな方のために、「究極のコーヒー保存方法」をレポートにまとめました。

この方法を知れば、どんな状況にも慌てることなく、最適な保存方法を自分で発見できるようになり、  
いつでもおいしいコーヒーが飲めるようになると信じています。

レポートはこちらです → [究極のコーヒー保存方法](http://organic.sub.jp/coffee_hozon.pdf) [http://organic.sub.jp/coffee\\_hozon.pdf](http://organic.sub.jp/coffee_hozon.pdf)