The Best Taste for You

素敵なあなたに

C-メール
(Coffeemail)
2002

KYOWA'S COFFEE

編集/共和食品株式会社本社企画室　京都府久世郡久御山町田井新荒見100　☎0774(43)6369
http://www.kyowas.co.jp

素敵なあなたに

2002 1 january

C-メール (Coffee mail) No.219

KYOWA'S COFFEE
発行/2002年1月1日
編集/共和食品株式会社本社企画室 京都府久世郡久御山町田井新荒見100 ☎0774(43)6369
http://www.kyowas.co.jp

あけましておめでとうございます

★新しい年の始まり。どんな一年にしようかと、夢がふくらむ時です。お気に入りのコーヒーを楽しみながら、2002年の目標や計画を立ててみましょうか。さて、新年号から「素敵なあなたに」も装いを一新。よりすぐりのコーヒーの話題や健康情報、さらにコーヒーのまめ知識など、皆さんのコーヒーライフに役立つニュースをお届けします。本年もどうぞよろしくお願いします。

The Best Taste for You

本当の上質を求めて

スペシャリティーコーヒー・ストーリー

★「スペシャリティーコーヒー」という呼び名が初めて使われたのは、1978年の世界コーヒー会議でのこと。スピーチに立ったエヌラ・コーヒー社の代表が、生産国ごとに異なる地理的・気候的条件のもとで育てられる各国のコーヒーには、各々に個性的な味わいがあること。そして、その個性を最大限に活かすためには、豆が最良の状態で栽培され、正しく焙煎、抽出されることが必要だと述べています。このスピーチからスペシャリティーコーヒーのさまざまな規定や条件が生まれ、産出国の特色を映した本当に上質なコーヒーの開発が進められたのです。現在では、各国が自慢の銘柄を生産。その個性豊かでハイクオリティな味わいは、世界のコーヒーファンを魅了しています。

コーヒーまめ知識

豆の買い方&保存法

★コーヒーは鮮度が“いのち”。豊かな香りと味わいを楽しむには、焙煎したばかりの新鮮な豆を購入することが何よりも大切です。おすすめは、やはり毎日豆をローストしている専門店。豆の選定やローストの方法に関して自信を持っている店、さまざまな質問にも親切に応えてくれる店なら安心です。

★購入した豆は、鮮度を落とさないように密閉容器に入れて保存。直射日光の当たるところや湿気の多い場所におくのは避けてください。また、密閉容器に入れて常温で鮮度が保てるのは1～2週が限度。粉の状態で1週間、豆の状態で2週間がひとつの目安です。

★キョーワズコーヒーでは、お買い上げの際にたとえ少量でもすべて真空パック(包装)にして、鮮度が落ちないように心がけています。真空状態なら、粉で1ヵ月、豆で2ヵ月が鮮度保持の目安ですが、やはり早く飲まれるのがベスト。1週間ぐらいで飲み切る量をお求めになるのをおすすめしています。キョーワズコーヒーではこれからも、コーヒーの“いのち”といわれる鮮度を大切に、さらに研究を重ねていきます。どうぞご期待ください。

Health Up Cafe

冷え性にコーヒーが効く?

★最近では男性にも増えているといわれる冷え性の改善に、コーヒーが役立つのをご存知ですか?冷え性の原因は多くの場合が末端の血行不良。ところがコーヒーに含まれるカフェインには毛細血管を広げる作用があり、血行を促進して身体を温める効果が期待できるというわけです。また、血行を促進するというと、血圧が高くなるのでは心配する方もいらしゃると思いますが、ご安心を。毛細血管の血行がよくなれば血液の流れがスムーズになり、かえって血圧を下げることになるからです。寒さはこれからが本番。身体が冷えて困るという時には、ぜひ一杯の温かなコーヒーを飲んでみてください。次回はコーヒーのストレス緩和作用をご紹介します。

TOPICS!

新商品・注目アイテムご紹介

日本の伝統とコーヒーとの出合いが
生んだ深いコクと香り。
炭焼きコーヒーでハートウォーミングな
冬をお楽しみください。

◎炭焼き特選ブレンド　100g/500円
◎炭焼きブルーマウンテンブレンド　100g/760円
◎炭焼きオリジナルブレンド　100g/400円

素敵なあなたに

2002 2 february

C-メール (Coffee mail) No.220

KYOWA'S COFFEE
発行/2002年2月1日
編集/共和食品株式会社本社企画室 京都府久世郡久御山町田井新荒見100 ☎0774(43)6369
http://www.kyowas.co.jp

コーヒーでこころ温まるバレンタイン

★2月14日は聖バレンタインデー。何を贈られるか、もうお決まりでしょうか? コーヒーなら温かなハートを込めて贈るバレンタインのプレゼントにぴったり。きっと、あなたのホットな思いを伝えることでしょう。さて、今月もよりすぐりのコーヒーの話題や健康情報、さらにコーヒーのまめ知識など、皆さんのコーヒーライフに役立つニュースをお届けします。

The Best Taste for You

豊かな香りの逸品

サルバドルのスペシャリティーコーヒー

★サルバドルはホンジュラス、グアテマラに国境を接する中米の小国。国土の大半を標高600m以上の高原が占め、熱帯であるにもかかわらず、内陸部は温暖な気候になっています。この高地で栽培されるのがサルバドル・コーヒー。肥沃な火山灰の土壌と長年の研究で得たノウハウをいかし、勤勉な国民性を持つ人々が丹念に育てた香り高いコーヒーです。とりわけ、海抜1,200m以上の農園で栽培されたパカマラ種の豆は最高級の風味と香りを持つ逸品。この他、素晴らしい芳香を持つ豆や、コーヒーチェリーが地上に落ちる前に収穫した力強い香りを持つ豆など、個性豊かなハイクオリティ・コーヒーが揃っています。また、有機栽培にも積極的。昔ながらの方法で、優れた豆が栽培されています。次回はスペシャリティーコーヒーの栽培条件をご紹介します。

コーヒーまめ知識

ローストに強くなる

★ロースト(焙煎)は、コーヒーの生豆を高温で煎ること。焙煎いかんでコーヒーの風味が左右されるといわれるほど重要な工程です。ローストの種類は豆の煎り具合によって分けられ、一般的なローストの種類は焙煎が浅い順にライト、シナモン、ミディアム、ハイ、シティ、フルシティ、フレンチ、イタリアンの8種。ミディアムローストは、苦味、酸味、甘味のバランスがとれ、ブラックで飲んでおいしいローストと言われています。一方、イタリアンローストは苦味が強く、エスプレッソコーヒーにぴったり。アイスコーヒーでは、フレンチローストのように深煎りの豆がよく使われます。

★ローストの目的は、生豆の持っている良い香り、味わいなどを引き出しながら、マイナスの風味を抑えること。それだけに専門的な知識や卓越した技術が不可欠です。キョーワズコーヒーでは、コーヒーの風味を決定するローストにこだわり続け、生豆ごとに最も適したローストを施しています。また、より豊かな味わいをお届けできるよう、さまざまな研究を重ねています。どうぞご期待ください。

Health Up Cafe

コーヒーでストレス解消

★コーヒーの香りをかぐと心が落ち着くように感じますが、これはコーヒーの芳香にストレス解消効果やリラックス作用があるため。最近の研究によると、コーヒーの香りには脳の快感機能をつかさどる部分を活性化して、ストレスを緩和する働きがあるそうです。また、脳波を分析してみると、コーヒーの香りは、人が安静にしている時にはリラクゼーション効果を、活動的にしている時には能率アップ効果を、それぞれもたらすそうです。ちなみに、コーヒーの香りによるさまざまな効果を男女で比較してみると、女性のほうが顕著に効果が現れるとか。ストレスがたまっていると感じたら、ぜひ一杯のコーヒーを飲んでみてください。次回はコーヒーと女性の健康との関係についてご紹介します。

TOPICS!

新商品・注目アイテムご紹介

キョーワズコーヒーが自信を持って
お届けする特製のオリジナルブレンドです。
ミディアムロースト(中炒焙煎)のバランスの
とれた味わいを、ぜひお楽しみください。

◎コーヒーハウス特選ミディアムロースト
……100g/440円

素敵なあなたに

2002 3 march

KYOWA'S COFFEE

発行/2002年3月1日
編集/共和食品株式会社本社企画室 京都府久世郡久御山町田井新荒見100 ☎0774(43)6369
http://www.kyowas.co.jp

C-メール (Coffee mail) No.221

春のギフトはコーヒーできまり!

★卒業、転居、結婚、異動など、3月は何かと贈り物の機会が多いとき。お世話になった方や新しい環境で生活を始められる方にコーヒーギフトはいかがでしょう。ありがとうの気持ちや温かな励ましの心がきっと伝わるはずです。バレンタインギフトをもらった方も、くれぐれもお返しを忘れなく。さて、今月もよりすぐりのコーヒーの話題や健康情報、さらにコーヒーのまめ知識など、皆さんのコーヒーライフに役立つニュースをお届けします。

The Best Taste for You

最上の風味を守るため

スペシャリティーコーヒーの栽培条件

★スペシャリティーコーヒーには、栽培、焙煎、包装から販売に至るまで厳しい基準が設けられています。栽培については、豆の種類をアラビカ種、伝統的なティピカ種、ブルボン種、カツアイ種に限定。通常、コーヒーは標高600m以上で栽培されますが、スペシャリティーコーヒーの豆は1,200～2,130mで育てられ、高地栽培のコーヒーならではのマイルドな風味を大切にしています。また、北緯または南緯25 以内に位置する肥沃な土壌で、適当な日射があり、水はけがよいこと。さらに、温度変化が少なく、年間雨量1,600～2,600mmであることなど、栽培地の環境についても詳細な基準が定められています。その上、熟成した豆だけを、できれば手摘みすることなど、本当に質のよいコーヒーを育てるために、収穫方法にまで基準を設定。厳しい条件をクリアした豆だけが、スペシャリティーコーヒーとして、私たちのもとへ届けられます。次回はパナマのスペシャリティーコーヒーをご紹介します。

コーヒーまめ知識

水にこだわってみよう

★おいしいコーヒーをいれるには、何よりも新鮮な水を使うことが大切。長時間沸騰させ続けたお湯や何度も沸かしなおしたお湯は、二酸化炭素の含有量が減り、豆の風味を引き出すことができません。必ず沸かしたてのお湯を使うようにしてください。

★ミネラルウォーターなどの市販の水を使う場合は硬度に注目。水は1ℓあたりに含まれるミネラル分によって、100㎎以上のミネラル分を含む硬水と100㎎以下の軟水とに分けられ、一般に、軟水はマイルドな風味のコーヒーに、硬水は苦味の強いコーヒーに、適していると言われます。日本の水はほとんどが軟水ですが、最近はヨーロッパに多い硬水、中硬水など、さまざまな硬度の水が市販されています。水の違いによる風味の変化を楽しみながら、お気に入りのブレンドにはどんな硬度の水が合うのか、いろいろと試してみるのもいいかもしれませんね。

Health Up Cafe

コーヒーと女性の健康

★現在のような充実した研究が行われる以前は、コーヒーに関してさまざまな誤った知識が信じられていたことがあります。妊娠中に飲んではいけない、乳ガンの原因になる、女性に多い骨粗鬆症の引き金になるなど、コーヒーが女性の健康に悪影響を与えるという情報もそのひとつ。しかし、今では多くの研究者から、妊娠中や妊娠予定の女性がコーヒーを飲んでもまったく問題はないという報告が寄せられています。また、コーヒーの発ガン性に関してもさまざまな研究によってはっきりと否定され、骨粗鬆症についても今ではまったく関係がないことがわかっています。ただ、いくら無害とはいえ、度を超した飲み過ぎにはご注意を。次回は、モーニングコーヒーの目覚め効果についてご紹介します。

TOPICS!

3月OPEN!

千里中央に新しいコーヒーハウス誕生

千里大丸プラザ内に、新しいコーヒーハウスと、本を持ち込んでゆったりとお寛ぎいただけるカフェが誕生。きめこまやかなサービスとコーヒーライフに役立つさまざまな情報をご提供します。ぜひ、一度、ご来店ください。

新商品・注目アイテムご紹介

春のサンクスフェアーでご紹介中の「ハワイカウアイ」。ハワイの大自然が育んだ特選の味わいが、各コーヒーハウスで皆様のご愛飲をお待ちしています。

「特選ハワイ・カウアイ エステートリザーブ」
……100g/650円

素敵なあなたに

2002 4 april

C-メール (Coffee mail) No.222

KYOWA'S COFFEE
発行/2002年4月1日
編集/共和食品株式会社本社企画室 京都府久世郡久御山町田井新荒見100 ☎0774(43)6369
http://www.kyowas.co.jp

新しい季節に豊かな香りを

★4月は始まりのシーズン。入学、結婚、転居などで、新生活をスタートされる方も多いでしょう。フレッシュな味わいと豊かな香りを持つコーヒーは、そんな夢と希望があふれる季節のギフトにぴったり。新しい毎日を始められる方へのお祝いやはなむけに、お引っ越しなどのごあいさつに、キョーワズコーヒーをどうぞよろしくお願いします。さて、今月もよりすぐりのコーヒーの話題や健康情報、コーヒーのまめ知識など、皆さんのコーヒーライフに役立つニュースをお届けします。

The Best Taste for You

世界が認めたクオリティー

パナマのスペシャリティーコーヒー

★パナマは北米と南米を結ぶ中央アメリカの中でも、最も狭い地峡に位置する国。パナマ運河がある交通の要衝として知られ、「世界の十字路」と呼ばれています。コーヒーが農園はコスタリカの国境に近い西部エリアに集中。赤道に近いにもかかわらず、コーヒー栽培に適した気候となっています。

★パナマのスペシャリティーコーヒーの特徴はほどよい酸味と豊かなコク。コスタリカ、グアテマラといった他の中米の国ほど生産量は多くないものの、それらの国々のスペシャリティーコーヒーと比較しても、遜色ない上質な風味を持っています。ちなみに、アメリカ発祥で世界中に店を持つ有名なコーヒーショップが積極的に使っているのが、パナマのスペシャリティーコーヒー。ハイクオリティなおいしさが、世界のコーヒーファンに支持されています。次回はスペシャリティーコーヒーのカップテストをご紹介します。

コーヒーまめ知識

ペーパードリップのコツ

★豆の味わいや個性を簡単に引き出すことができ、少量の豆でもおいしくいれられるのがペーパードリップの特徴。後片付けが簡単なのも大きな魅力です。そこで、ペーパードリップでよりおいしくコーヒーをいれるためのコツをご紹介します。

①粉を入れる前にフィルターにさっとお湯を通すと、ペーパーのアク抜きになります。

②粉をフィルターに入れたら、軽く揺すって表面を平らにします。

③お湯を静かに注いで全体にしみ渡らせます。

④30～40秒間蒸らしてから、再び中心から渦巻き状にお湯を注ぎます。ペーパーと粉の境目にはお湯をかけないのがポイントです。

⑤抽出が終わったら、粉が陥没する前にドリッパーをはずして、いれたてをお楽しみください。

Health Up Cafe

コーヒーで目覚めすっきり

★コーヒーに含まれるカフェインには、大脳を刺激して眠気を解消する作用があります。中炒りの豆を普段より多めに使ってゆっくりと抽出すると、カフェインがしっかりと抽出され、眠気覚ましに最適の一杯となります。

★一方、頭をすっきりさせたい時には、深炒りの豆がおすすめ。たっぷりの豆を時間をかけて抽出した場合ほど、カフェインの含有量は多くはありませんが、苦味による脳の活性化が期待できます。

★コーヒーの香りは、時間と共にどんどん放出されます。有効な香り成分を逃がさないために、また、酸化によって風味を損なわないためにも、抽出が終わったらできるだけ早く飲むようにしてください。

次回は、コーヒーと血圧の関係についてご紹介します。

TOPICS!

新商品・注目アイテムご紹介

世界の逸品を落札！この機会にご賞味を。

高品質のコーヒーを選抜する「カップ・オブ・エクセレンス」。その国際コンテストで高い評価を得たブラジルコーヒー「ホセ・クレニオ・ペレイラ」を、キョーワズコーヒーが落札。世界に認められたコーヒーを、素晴らしい風味を引き立てる入念な焙煎で、この4月から皆様にお届けできることになりました。ぜひご賞味ください。（一部お部取り扱いのない店舗もございます。ご了承ください。）

＜ホセ・クレニオ・ペレイラ＞

ブラジルのマンテイクエイラ山脈の裾野にある農場で、自然にやさしい農法にこだわり、丹念な手作業で育てられる逸品。品質管理に対するこまやかな気配り、コーヒー栽培にかける愛情と情熱が生み出したとびきりのコーヒーです。

素敵なあなたに

2002 5 may

C-メール (Coffee mail) No.223

KYOWA'S COFFEE
発行/2002年5月1日
編集/共和食品株式会社本社企画室 京都府久世郡久御山町田井新荒見100 ☎0774(43)6369
http://www.kyowas.co.jp

風を感じながらコーヒータイム

★屋外で過ごすのが心地よい時季。風がさわやかな日には、窓をいっぱい開けたり、庭やベランダに椅子を持ち出して、自然を感じながらのコーヒーブレイクを楽しんでみてはいかがでしょう。もちろん、アウトドアにお気に入りのコーヒーを持参するのもグッドアイデア。みずみずしい季節の印象が、寛ぎののひとときをいっそう豊かにすることうけあいです。さて、今月もよりすぐりのコーヒーの話題や健康情報、コーヒーのまめ知識など、皆さんのコーヒーライフに役立つニュースをお届けします。

The Best Taste for You

専門家の厳しい舌が鑑定

スペシャリティーコーヒーのカップテスト

★カップテストとは専門家によるコーヒーの品質鑑定のこと。豆のクオリティを判断する大切なプロセスです。テストで使われるのは、所定の基準に従って作られたコーヒー液。専門家はそのコーヒー液を口に含んで、決められたルール通りに香りや味わいを判定して行きます。

★スペシャリティーコーヒーとして認められるには、このカップテストで高い評価を得ることが不可欠。苦味、甘味、酸味、香りはもちろん、味わいのバランスや深さ、なめらかさ、コク、舌ざわりといったより細かな鑑定基準が設けられ、丹念に豆のクオリティが判断されます。定められた条件をクリアした豆だけを選び、さらに厳しいカップテストを実施する。そんなコーヒーに対するこだわりが、スペシャリティーコーヒーの味わいを守っているのです。次回はニカラグアのスペシャリティーコーヒーをご紹介します。

コーヒーまめ知識

ひとくち目はブラックで

★よく「コーヒー通はブラックコーヒーを飲む」といわれますが、これにはちゃんと理由があります。豆ごとに異なる風味や香りは、コーヒーの大きな魅力のひとつ。そして、こうした豆ごとの個性を最もよく感じることのできるのが、ブラックコーヒーなのです。

★もし、どんな風味のコーヒーが自分の好みに合うのかわからない、豆ごとの味わいの微妙な違いがわかりにくいという場合は、最初の一口をぜひブラックで飲んでみてください。きっと、いつもの豆にも新しい味わいを発見できるはずです。次回はコーヒーに使うシュガーについての豆知識をご紹介します。

Health Up Cafe

コーヒーで目覚めすっきり

★コーヒーに含まれるカフェインには、心臓の働きを活発にして血圧を上げる働きがあり、目覚めの悪い朝などに最適。コーヒー1杯で2時間程度は効果が持続するといわれています。

★一方、カフェインには毛細血管を拡張して、血流をスムーズにする働きもあります。その結果、高血圧気味の人には、血圧を下げる効果が期待できるといわれています。

★ただし、カフェインには一時的に血圧を上げたり、下げたりする働きはありますが、低血圧・高血圧そのものを治すわけではありません。飲み過ぎにはくれぐれも注意して、毎日の暮らしの中にうまくコーヒーを取り入れてください。次回は、コーヒーと胆石に関する興味深い研究報告をご紹介します。

TOPICS!

新商品・注目アイテムご紹介

もう味わっていただけましたか？ 数量限定のスペシャルな逸品

キョーワズコーヒーが落札した「ジョセ・クレニオ・ペレイラ」は、今月ご紹介しておりますスペシャリティーコーヒーのカップテストで国際審査員の厳しい審査をクリア。100点満点中95.83点を獲得した、まさにスペシャルなコーヒーです。ただいま毎週1回の焙煎、数量限定で皆様にお届けしています。ブラジルの大自然の中、丹精こめて栽培された選りすぐりの味わいをこの機会にぜひお楽しみください。

「ジョセ・クレニオ・ペレイラ」……(100g・650円)

素敵なあなたに

2002 6 june

C-メール (Coffee mail) No.224

KYOWA'S COFFEE
発行/2002年6月1日
編集/共和食品株式会社本社企画室 京都府久世郡久御山町田井新荒見100 ☎0774(43)6369
http://www.kyowas.co.jp

寛ぎタイムにお気に入りの一杯

★そろそろ雨のシーズンです。ついつい外出がおっくうになりがちですが、逆に考えれば室内でゆっくりと過ごすのに適した季節でもあります。本を読んだり、音楽を聴いたり、ビデオを観たり。部屋のインテリアやグリーンに凝るのも楽しそうです。お気に入りのキョーワズコーヒーをお供に、充実した時間を楽しんでください。さて、今月もよりすぐりのコーヒーの話題や健康情報、コーヒーのまめ知識など、皆さんのコーヒーライフに役立つニュースをお届けします。

The Best Taste for You

豊潤な味わいの逸品

ニカラグアのスペシャリティーコーヒー

★ニカラグアは北米と南米のほぼまん中に位置し、中米で最も広い面積を持つ国。国土の70%が熱帯雨林で占められ、延々緑のカーペットが続くような美しい光景が広がっています。また、火山と広大な湖が多いのもこの国の特徴。火山灰が肥沃な土壌を作り、山岳地帯の温暖な気候と共にコーヒー栽培に適した環境となっています。

★主なスペシャリティーコーヒーの産地は、中央部のマダカルパ、ヒノテガなど。農園はいずれも高度650m～1500m前後の高地に位置し、優秀なコーヒー豆が産出されています。ニカラグアをはじめカリブ海諸国のコーヒーの一般的な特徴は、力強い酸味とフルボディーと形容される豊潤なコク。ニカラグアでは、そうした地域的な個性をいかしながら、より優秀な香りと味わいを持つコーヒーを作り出しています。次回はスペシャリティーコーヒーの焙煎についてご紹介します。

コーヒーまめ知識

甘さいろいろ・シュガーの話

★何気なく使っているシュガー。砂糖の種類によって、風味が違うのをご存知でしょうか。コーヒーに最もよく使われているグラニュー糖はザラメの一種。粒子が比較的小さく、純度が高いのが特徴です。溶けやすく、すっきりとした甘さで、コーヒーと相性がよいといわれています。

★一方、コーヒーシュガーは氷砂糖の一種で、徐々に溶けて行くのが特徴。時間が経つにしたがって甘味が増すため、ホイップクリームを浮かべたウインナーコーヒーなどに入れ、最初はクリームの甘さで、クリームがなくなったら、砂糖の甘さでという楽しみ方もOKです。時にはいつもとは違う種類のシュガーを試してみるのもいいかもしれませんね。 次回はコーヒーの作法をご紹介します。

コーヒーが胆石を抑制!?

Health Up Cafe

★米国医療協会の会報で、レギュラーコーヒーが胆石を抑制するという研究報告が発表されました。この研究は、1986年～96年の10年間に40～75歳の男性およそ4万6千人を対象に実施されたもの。報告によると、1日に2～3杯のレギュラーコーヒーを飲む男性は、まったく飲まない男性に比べて胆石になる危険度が40%低下するそうです。

★原因として考えられているのは、コーヒーに含まれるカフェインの働き。胆のうを刺激し、胆汁に含まれるコレステロールを減少させるためではないかと言われています。今回の調査対象は男性だけでしたが、さらに詳細な研究に期待大です。次回は、コーヒーのダイエット効果をご紹介します。

TOPICS!

新商品・注目アイテムご紹介

父の日にスペシャルなプレゼント

6月16日(日)は父の日。豊かな香りに日頃の感謝の気持ちをこめて、コーヒーのプレゼントはいかがでしょう。あなたが丹念にたてたコーヒーを、「ありがとう」の言葉を添えてサーブすれば嬉しさも格別。きっと、印象深い父の日ギフトになることでしょう。キョーワズ各ハウスでは、多彩な銘柄のコーヒーをご用意しています。お父さんの顔を思い浮かべながら、ぴったりの味わいをセレクションしてください。

おすすめコーヒー

「ブルーマウンテン樽入り」……(150g・2,500円)

素敵なあなたに

2002 7 july

C-メール (Coffee mail) No.225

KYOWA'S COFFEE
発行/2002年7月1日
編集/共和食品株式会社本社企画室 京都府久世郡久御山町田井新荒見100 ☎0774(43)6369
http://www.kyowas.co.jp

さわやかに夏のごあいさつ

★お世話になった方々に、まごころをこめて贈るお中元。「ありがとう」の気持ちと一緒に、暑い季節に負けないさわやかな元気をお届けしたいものです。キョーワズコーヒーでは、夏のギフトにぴったりの商品を多彩にご用意。厳選した豊かな香りと味わいが、贈られる方の毎日をより素敵に輝かせます。さて、今月もよりすぐりのコーヒーの話題や健康情報、コーヒーのまめ知識など、皆さんのコーヒーライフに役立つニュースをお届けします。

The Best Taste for You

いつも最高の味わいを

スペシャリティーコーヒーの焙煎条件

★「焙煎(ロースト)」は、コーヒーの味わいを決定するといわれる、とても大切な加工プロセス。たとえ同じ銘柄の豆でも、焙煎が違うと風味がまったく変わるため、ロースターは豊富なノウハウを駆使して、農園から届いた生豆を“コーヒーにしておいしい豆”に焙煎します。

★スペシャリティーコーヒーの焙煎条件で最も重要とされているのは、「生豆の最高のキャラクターを引き出し、常に最高の満足を提供すること」。生豆には各々に特性があり、おいしくローストする方法もそれぞれ異なります。また、同じ銘柄であっても、季節や気温などの条件で味わいが微妙に変化します。そのため、ロースターは豊富な知識と経験を活かして焙煎温度・時間・度合などを細かく調節。生豆に最も適した焙煎を実施しています。スペシャルな味わいの裏には、プロのあくなきこだわりがあるのです。次回はインドのスペシャリティーコーヒーをご紹介します。

コーヒーまめ知識

コーヒー作法入門

★ソーサーにコーヒーカップをセットする場合、カップの把手を左右どちらに向けるのが正しいか、ご存知ですか?正解は「どちらもOK」。把手を右側に向けるセッティングは一般にアメリカ式といわれ、右手でカップを持つ場合に好都合です。一方、把手が左側に来るセッティングはイギリス式。スプーンの柄を右側に向けると把手と柄が左右対称になり見た目に落ち着いた感じになります。このイギリス式の場合も右手でスプーンを使い、カップを口に運ぶ時には、把手を右側に回すのが一般的です。

★トルコには「コーヒーセレモニー」の習慣があり、細かなしきたりが決められています。でも、私たちがコーヒーを楽しむ場合は、音をたてて飲まないよう気をつけるぐらいで、作法にそれほどとらわれる必要はないでしょう。次回はクリームのお話です。

コーヒーでダイエット?!

Health Up Cafe

★私たちが有酸素運動をすると、最初の10分程度は糖分がエネルギー源として使われます。つまり、短時間の運動では脂肪は燃焼できないのです。ところが、コーヒーに含まれるカフェインには、皮下脂肪を分解する作用があり、脂肪の燃焼を促進。運動のダイエット効果をアップするといわれています。ただし、たっぷりのシュガーとクリームを使っていては、コーヒーのダイエット効果も期待薄。また、コーヒーを飲むだけでダイエットできるわけではなく、運動と併用して初めて効果が期待できることをお忘れなく。次回は、コーヒーのガン予防効果をご紹介します。

TOPICS!

新商品・注目アイテムご紹介

籐カゴ入りの人気アイテムでお洒落な夏のごあいさつ

キョーワズ各コーヒーハウスでは、豊かな香りのコーヒーギフトを多彩に取り揃えて、皆様のご来店をお待ちしております。この夏は、特製の籐カゴに入った「ジョイライフ・カフェシリーズ」に、アイスコーヒー、ダージリンティー、アールグレイティーの3アイテムが新たに仲間入り。カフェで過ごすような素敵な気分を、あの方にお届けします。お洒落なギフトに、ぜひご用命ください。

JL-30	モーニング、アフタヌーン、アフリカンなど4缶セット	3,000円
JL-50	ナイトサバンナ、ダージリン、アールグレイなど6缶セット	5,000円

※この他にも、自由な組み合わせをお選びいただけます。

素敵なあなたに

2002 8 august

KYOWA'S COFFEE
発行/2002年8月1日
編集/共和食品株式会社本社企画室 京都府久世郡久御山町田井新荒見100 ☎0774(43)6369
http://www.kyowas.co.jp

C-メール (Coffee mail) No.226

コーヒーファンの夏休み?

★夏本番です。バカンスの計画はもうお決まりですか?夏休みは普段できないことをする好機。友人や家族を誘って話題のカフェに出かけたり、いつもとは違う銘柄のコーヒーを飲み比べするといのはいかがでしょう。きっと、コーヒーの楽しさがぐんと広がるはずです。さて、今月もよりすぐりのコーヒーの話題や健康情報、コーヒーのまめ知識など、皆さんのコーヒーライフに役立つニュースをお届けします。

The Best Taste for You

めきめきと品質が向上中

インドのスペシャリティーコーヒー

★インドのコーヒー農園が位置するのは、栽培に適した海抜1,000〜1,500mの高地。弱酸性で排水が良い土壌や理想的な年間降雨量にも恵まれ、南部の州を中心に優秀な豆が生産されています。とりわけ、カルタナ州で生産される「マイソール」は、伝統的なモカコーヒーの種を祖先に持つハイクオリティーな銘柄。カルタナ州がかつてマイソール州と呼ばれたことから、今もこの名で呼ばれています。一方、エイジド・コーヒーとも呼ばれる「インディアン・モンスーン・コーヒー」は、定められた条件下で豆を一定期間寝かせ、豆の表面がチョコレート色に変化してから出荷される変わり種。船での輸送中に偶然に豆が変色したことがヒントとなって作られるようになった希少な豆です。

★インドのコーヒー農園は大部分が小規模ながら、現在、質の良い品種の栽培に力を入れています。近い将来、きっとコーヒー通をうならせる名品が次々に生まれてくることでしょう。次回はスペシャリティーコーヒーの抽出条件についてご紹介します。

コーヒーまめ知識

クリームにこだわる

★コーヒーに使われるクリームは、動物性・植物性クリーム、牛乳など。動物性クリームは生クリームから作られ、味わいが濃厚なため深い焙煎のコーヒーによく合うといわれています。一方、植物性クリームはあっさりとした風味でアメリカンなどにぴったり。また、温めた牛乳はカフェ・オレに、温めてから泡立てた牛乳はカプチーノに欠かせません。

★ところで、コーヒーにクリームを加えた時に、うまく溶けずにモロモロと浮いてきたことはありませんか?これは“フェザリング現象”と呼ばれ、コーヒーの酸によりクリームのたんぱく質が凝固した状態。クリームが古い場合やクリームを冷やし過ぎた時などに、よく起こるようです。古いクリームは味わいも劣化します。クリームもコーヒー豆同様、できるだけ新鮮なものを使いましょう。次回はコーヒーかすの活用法をご紹介します。

Health Up Cafe

ガン予防に効果が?!

★コーヒーを1日に1杯以上飲む人は、飲まない人に比べて肝臓ガンで死亡する危険性が半分という研究報告が、産業医科大学により発表されました。詳しいメカニズムはまだ解明されていませんが、コーヒーに含まれる成分に、病気や老化の原因といわれる身体の“錆=酸化”を防ぐ働きがあるためと考えられています。また、米国の研究では、コーヒーのクロロゲン酸やカフェ酸に発ガン抑制作用が認められています。今後の研究に期待「大」ですね。次回は、コーヒーの老化防止効果をご紹介します。

TOPICS!

新商品・注目アイテムご紹介

世界が認めたスペシャルな香りに、今秋、早くも第2弾が登場です。

“カップ・オブ・エクセレンス”オークションで落札したスペシャリティーコーヒー「ジョセ・クレニオ・ペレイラ(ブラジル産)」は、味わっていただけましたか?お陰様をもちまして大好評のうちに完売いたしました。心からお礼申し上げます。キョーワズコーヒーでは、スペシャルな味わいをお求めの方のため、そして今回のスペシャルチャンスを見逃した方のために、早くも第2弾のカップ・オブ・エクセレンス受賞のコーヒーを落札。ただいま、万全のコンディションでお届けするために準備を整えています。皆様には秋の訪れと共に、ご紹介させていただく予定です。どうぞご期待ください。キョーワズコーヒーでは、これからも世界のコーヒマーケットに目を向け、スペシャルな香りと味わいを選りすぐって皆様にお届けします。

素敵なあなたに

2002 9 september

C-メール (Coffee mail) No.227

KYOWA'S COFFEE
発行/2002年9月1日
編集/共和食品株式会社本社企画室 京都府久世郡久御山町田井新荒見100 ☎0774(43)6369
http://www.kyowas.co.jp

ほっと一息コーヒーブレーク

★まだまだ暑い日が続きますが、暦の上ではすっかり秋。じっくりとコーヒーのおいしさを感じたい季節です。お気に入りの銘柄を味わうもよし、新しいブレンドを試してみるもよし。この秋はどんな香りと味わいが、私たちを楽しませてくれるのでしょうか。さて、今月もよりすぐりのコーヒーの話題や健康情報、コーヒーのまめ知識など、皆さんのコーヒーライフに役立つニュースをお届けします。

The Best Taste for You

最高の風味を引き出すために

スペシャリティーコーヒーの抽出条件

★生産地や銘柄ごとに豊かなキャラクターを持つスペシャリティーコーヒー。その個性あふれる香りや味わいを楽しむために、抽出の方法や条件にも厳しい基準が設けられています。

★抽出に用いる水は、塩素や臭気、金属不純物などを含んでいないことが絶対条件。水質の良くない水は、スペシャリティーコーヒーのせっかくの香りを台無しにしてしまいます。また、きちんと手入れされた清潔な抽出器具を使うことも基本中の基本。その豆に最も合ったグラインドの粉を適量用い、最適の湯温と抽出時間、その上、抽出器具によっては抽出の技術までが揃って初めて、スペシャリティーコーヒーの豊かな個性を引きだせるというわけです。さらに、新鮮なミルクを用意し、砂糖の使用量も適量を守ることが大切。スペシャリティーコーヒーに対する人々のこだわりと愛情が、さまざまな条件を生み出しているのですね。次回はウガンダのスペシャリティーコーヒーをご紹介します。

コーヒーまめ知識

捨てないで！そのコーヒーかす

★表面に無数の気孔があるコーヒーかすは脱臭効果に優れています。天日で乾かしてデザートなどが入っていたプラスチックの容器に入れ、フタに千枚通しなどで穴を開ければ脱臭剤のでき上がり。冷蔵庫や下駄箱に入れてお使いください。また、灰皿の底に入れれば、タバコの臭い消しに最適。少し湿らせておけば、火を消すのにも便利です。

★さらに、コーヒーかすには植物を活性する作用があるといわれ、肥料にぴったり。普通の肥料のように土の上にまいてください。ちなみに、ゴルフ場の中には、グリーンの下にコーヒーかすをまいて、芝生の肥料にしているところもあるそうです。また、かすを再び煮出して冷ましたものを水代わりに与えると、植物の成長がよくなるとか。豊かな香りと風味を楽しんだ後も、コーヒーはさまざまに役立つというわけです。次回はコーヒーとお菓子の相性についてご紹介します。

Health Up Cafe

コーヒーで老化防止

★老化にはさまざまな原因がありますが、最も大きな要因といわれているのが体内で生成される活性酸素。適量ならウィルスや細菌を抑える働きがあるのですが、過剰になると細胞膜、たんぱく質、遺伝子を攻撃して、老化やがんなどの病気を起こすといわれています。

★コーヒーに含まれるクロロゲン酸、カフェイン酸などは、この過剰な活性酸素を消去。老化やさまざまな病気を防ぐ効果が期待できることが、実験によって証明されています。次回は、胃の働きとコーヒーの関係についてご紹介します。

TOPICS!

新商品・注目アイテムご紹介

コスタリカの“ベスト”を数量限定で皆様に

暑さ厳しい夏も終わり。そろそろホットなコーヒーがおいしい秋の訪れです。キョーワズコーヒーではいつも、世界のスペシャリティーコーヒーや稀少価値の高い銘柄を皆様にお届けできるよう、コーヒー生産国に注目しています。そんな中、数量限定ながらも、コスタリカのベストオブコーヒーといえる「ドンキホーテ（100g／550円）」を、ご紹介できることとなりました。力強く香り高い風味が特長で、寒暖差のある高地で栽培されているために、酸味、甘味、コクともに優秀。残念ながら、ごくわずかな量しか輸入できず、限られたコーヒーハウスでの販売となりますが、ご興味をお持ちの方はぜひ、弊社お客様窓口（0774-43-6369）へご連絡くださいませ。

素敵なあなたに

2002 10 october

C-メール (Coffee mail) No.228

KYOWA'S COFFEE
発行/2002年10月1日
編集/共和食品株式会社本社企画室 京都府久世郡久御山町田井新荒見100 ☎0774(43)6369
http://www.kyowas.co.jp

カップを片手に楽しい夜長

★夜長が楽しい季節です。読書や映画・演劇・音楽などの鑑賞、リラックスしたおしゃべりなど、秋の夜のお供にぴったりなのは、やはり一杯のコーヒー。豊かな香りと温かな味わいは、夜長のひとときをきっと満ち足りた時間にすることでしょう。さて、今月もよりすぐりのコーヒーの話題や健康情報、コーヒーのまめ知識など、皆さんのコーヒーライフに役立つニュースをお届けします。

The Best Taste for You

人と地球に優しい栽培方法で

ウガンダのスペシャリティーコーヒー

★ウガンダ共和国は、英国のチャーチルが「アフリカの真珠」と賞した東アフリカの国。多くの湖、滝、森林、大平原などに恵まれ、美しい自然の景観を楽しむことができます。

★コーヒー農園が位置するのは、ケニアとの国境周辺の東部山岳地帯。とりわけエルゴン山麓の海抜2,100～2,300mの平原で栽培される「マウントエルゴン」は、柔らかな酸味とほどよいコク、豊かな香りを持ち、クオリティの高い銘柄として知られています。

★また、ウガンダでは小規模農園が多いため、コーヒーの木は他の作物と共生した状態で育てられます。おかげで、除草剤は基本的に不要。草取りも手で行われ、人体にも、環境にもやさしい有機栽培となっています。さらに、適度な降雨、澄んだ水による水洗加工もウガンダのコーヒーをおいしくするポイントだといわれています。次回はスペシャリティーコーヒーの包装・販売についてご紹介します。

コーヒーまめ知識

コーヒーと相性がいいのは?

★ケーキやクッキー、チョコレートなど、甘いお菓子とコーヒがよく合うのは皆さんご存知でしょう。ただ、シュガーとクリームを加えたコーヒーの場合は、野菜ケーキや豆乳プリンなど、植物性材料で作ったもの、甘さ控えめのものがおすすめ。双方の風味をより楽しむことができます。

★一方、クロワッサン、ブリオッシュとコーヒーという組み合わせは、フランスやイギリスなどの食卓でお馴染み。朝食はいつもトーストという人も、ぜひ一度お試しください。また、意外に合うのがチーズとコーヒー。フランス料理ではデザートにチーズが出されることもあり、濃いめのコーヒーと一緒にいただきます。次回はおいしいコーヒーを味わうコツをご紹介します。

コーヒーと「胃」の関係

Health Up Cafe

★コーヒーは“胃に悪い”というイメージを持たれがちです。しかし、コーヒーに含まれるカフェインには、胃液の分泌を促して、胃の働きを促進する作用があり、胃の健康にプラス効果が期待できます。また、油っこい料理を食べた時に、胃もたれを防ぐ働きがあることも認められています。

★意外に思われるかもしれませんが、胃に最も負担をかけないのは、ブラックコーヒー。砂糖やクリームを入れると、胃はそれらを消化するために働かなくてはならないからです。ただ、いくら胃に優しいからといってもカブ飲みは禁物。また、消化を促進しますが、食べ過ぎまでカバーすることはできません。食べ物もコーヒーも“適量”を守って、グルメの季節を楽しみましょう。次回は、コーヒーの能率アップ効果についてご紹介します。

TOPICS!

新商品・注目アイテムご紹介

コーヒーがおいしい季節に、最高の風味をお届けします。

ご存知ですか? 10月1日はコーヒーの日。秋の深まりと共に、味わいも深まって行くコーヒーを楽しむためのお祭りデーです。そこで、キョーワズコーヒーでは、コーヒーのお祭りにふさわしいとびきりの味わいをご用意。カップ・オブ・エクセレンス国際品質コンテスト入賞のグアテマラのスペシャリティーコーヒーを、オークションで落札しました。その名は「エル・テンピスケ」。美しい緑と豊かな地下水に恵まれた中米・グアテマラのアンティグア地区で、丹精こめて育てられた世界最高クラスの風味を、この機会にぜひお楽しみください。

……(100g) 650円

素敵なあなたに

2002 11 november

C-メール (Coffee mail) No.229

KYOWA'S COFFEE
発行/2002年11月1日
編集/共和食品株式会社本社企画室 京都府久世郡久御山町田井新荒見100 ☎0774(43)6369
http://www.kyowas.co.jp

温かな一杯に心なごむ時間

★秋、深し。温かなコーヒーが恋しいシーズンです。本の頁をめくりながら一杯、楽しい語らいに一杯、大好きな音楽と一緒に一杯、そして何気ないひとときにも一杯。コーヒーの豊かな香りをお供に、情感あふれる晩秋を愉しみましょう。さて、今月もよりすぐりのコーヒーの話題や健康情報、コーヒーのまめ知識など、皆さんのコーヒーライフに役立つニュースをお届けします。

The Best Taste for You

常に「最良」を提供するために

スペシャリティーコーヒーの包装・販売条件

★すべてにおいて“ ベスト ”が求められるスペシャリティーコーヒーは、包装・販売についても厳しい条件が定められています。包装ではパッケージングの方法はもちろん、包装資材や包装機械までが、繊細な生鮮食品といえるコーヒーヒーに適したものであることが大切。コーヒーの鮮度を保つために、製造年月日、賞味期限の明確な表示を徹底し、ショーケースなどの保管・販売場所についても細かな配慮が必要とされています。

★また、販売に携わる人が正確かつ十分なコーヒーの知識を持つことも重要。各々が個性的なスペシャリティーコーヒーの味わい理解し、お客様にわかりやすく伝えるられること、スペシャリティーコーヒーをよりおいしく味わうために的確なアドバイスができることなどが、求められています。キョーワズコーヒーでは、これらの条件をより高い水準でクリア。世界各地の豊かな味わいを、常に最良の状態で皆様にお届けしています。次回はブルンジのスペシャリティーコーヒーをご紹介します。

コーヒーまめ知識

作りおきは禁物!

★コーヒーをよりおいしく味わうには、何よりも“ 鮮度 ”にこだわること。できるだけフレッシュな豆を使い、いったん抽出したコーヒーはできるだけ早く飲みましょう。コーヒー液が空気にふれると香りがとんでしまい、味わいもどんどん劣化します。さらに、コーヒーに含まれるタンニンやクロロゲン酸が酸素と結合して、濁りが生じます。どうしても、置いておきたい場合は、コーヒーメーカーの保温機能などで沸騰させないように注意。それでも30分以内に飲むのが賢明です。容器ごと冷蔵庫に保存することも可能ですが、タイムリミットは半日。やはり、コーヒーは飲む度にいれるのが正解です。次回はコーヒーカップについてご紹介します。

Health Up Cafe

コーヒーで能率アップ

★コーヒーを飲んで、仕事や勉強がはかどるように感じたことはありませんか?これは、コーヒーに含まれるカフェインに大脳皮質や筋肉を刺激する作用があるため。コーヒーを飲むとカフェインが眠気や疲労感を取り去り、思考力を活発にして、さまざまな作業の能率をアップするといわれています。 医学部の学生を対象にした計算の実験では、カフェインを摂取することで明らかに計算力が向上。詳しいメカニズムはまだ解明途中ですが、どうやらカフェインに神経や筋肉の細胞内のカルシウム濃度を高める作用があり、これが能率アップの鍵となっているようです。コーヒーの能率アップ効果は、決して気のせいではないのです。次回は、コーヒーの酔い覚まし効果についてご紹介します。

TOPICS!

新商品・注目アイテムご紹介

有機栽培(オーガニック)珈琲に、コロンビアが新登場!

アンデス山麓のキョーワズコーヒー指定農園で、自然環境との共生を大切にしながら、手間ひまかけて育てられた逸品です。控えめで上品な酸味、秋のリラックスタイムにふさわしいしっかりとした香りと豊かなコクを、ぜひお楽しみください。

コロンビア(有機栽培)……100g/**450円**

素敵なあなたに

2002 12 december

C-メール (Coffee mail) No.230

KYOWA'S COFFEE
発行/2002年12月1日
編集/共和食品株式会社本社企画室 京都府久世郡久御山町田井新荒見100 ☎0774(43)6369
http://www.kyowas.co.jp

忙しい時こそ寛ぎの一杯を

★忙中閑あり。何かと慌ただしいシーズンですが、リラックスタイムは大切にしたいもの。お気に入りのコーヒーを味わいながら、おしゃべりを楽しんだり、年末年始のプランを立てたり。楽しいひとときはきっと、忙しい時季を乗り切るパワーの源になるはずです。さて、今月もよりすぐりのコーヒーの話題や健康情報、コーヒーのまめ知識など、皆さんのコーヒーライフに役立つニュースをお届けします。

The Best Taste for You

公式証明書を発行

ブルンジのスペシャリティーコーヒー

★ブルンジ共和国はタンザニアの西に位置する面積2万8千km²の国。タンガニーカ湖に面し、豊かな自然に恵まれています。この国でコーヒー栽培が始まったのは1920年代のこと。今では、コーヒーは国を代表する産物となっています。

★主なコーヒー産地は、カヤンザ、キリミロ、キルンド、ンゴジ、ンゴマなど。農園は標高1,600～2,000mの高地に広がり、恵まれた自然条件も手伝って、ハイクオリティな豆が生産されています。また、各農園ではコーヒーの木と他の樹木を並べて植える木陰栽培を採用。樹木の陰は赤道直下の烈しい太陽光からコーヒーの木を守り、剪定された樹木の葉はコーヒーの貴重な肥料になります。

★ブルンジコーヒーの持ち味は、ソフトでなめらかな味わいと、豊かな香り。収穫されたコーヒー豆は、ブルンジコーヒー庁の厳しい審査を受け、格付けされます。さらに、品質を約束するために生産者名の公式証明書が発行され、ブルンジコーヒーの優れた味わいが大切に守られています。

コーヒーまめ知識

カップにこだわる

★“カップでコーヒーの風味が変わる”といえば、驚かれるかもしれませんね。しかし、カップはコーヒーの温度や口あたりに大いに関係しています。カップの縁が薄いものは一般にスムーズな口あたりを楽しめますが、素材が薄手のカップはやはり早くコーヒーが冷めます。また、カップの色も大切なポイント。コーヒーの色を楽しむなら、やはり白や淡色のカップが適しています。そこで、おすすめしたいのがカップの使い分け。休日のブランチや読書の際などには、たっぷり入る大きめサイズで冷めにくい厚手のものがぴったりです。一方、とびきりの一杯には、やはり薄手の白い磁器製カップを。用途にマッチしたカップはコーヒータイムをより楽しくします。

Health Up Cafe

酔い覚ましにコーヒー

★何かとお酒を飲む機会が多くなるシーズン。コーヒーに酔い覚ましや二日酔いの防止効果があることをご存知でしょうか?二日酔い悪酔いの原因はアセトアルデヒドという物質。肝臓の分解能力を超えたアルコールを摂取すると、血液中にこのアセトアルデヒドが貯まり、神経を刺激して不快な症状を起こすのです。コーヒーに含まれるカフェインは、肝臓の働きを活発にしてアセトアルデヒドの分解を促進。さらに、カフェインには優れた利尿効果もあり、分解された老廃物を素早く体外に排出します。

★さて、2003年1月号からは、「素敵なあなたに」もリニューアル。フレッシュな企画で、楽しく多彩なコーヒー情報をお届けします。どうぞご期待のほどを。では、みなさん良い新年をお迎えください。

TOPICS!

新商品・注目アイテムご紹介

12月中頃に数量限定で登場！ 2002年度のベストな味わい

キョーワズコーヒーから、皆様に、スペシャルなクリスマスプレゼント。2002年度のベスト・オブ・パナマに入賞したパナマのスペシャリティーコーヒー、ドン・ボスコ農園（100g／650円）を、12月中頃に数量限定でお届けします。コーヒーが栽培されるのは、カンデラエリアのコルディレラと呼ばれるたった一カ所の急斜面。“世界で最も素晴らしいコーヒーが生産されるところ”として長く秘密にされ、一部の人のみが知る場所でした。国際公園に指定される大自然の中で育まれた貴重な味わいを、この機会にぜひお楽しみください。キョーワズコーヒーでは、希少なコーヒー、特別なコーヒーを皆様にご提供できるよう来年も世界のコーヒー産地をかけめぐります。どうぞご期待ください。