

## 美味しいコーヒーは誰でも淹れられる！

一杯の不味すぎるコーヒーから始まった  
僕のコーヒーライフ



僕のコーヒーライフは、突然始まった。

2012年春。当時勤めていた会社の健康診断で1型糖尿病を発症していることが分かり、即入院した。ITコンサルタントとして忙しく働いていた僕に突然、暇な日々がやってきた。病気が発覚する少し前から体調の変化があり、驚きはなかったが、今後の働き方や食生活について考え直すきっかけになった。

「大好きだったコーラが飲めなくなる（別に飲んでもいいんだが）」と思った僕は、「次に何を飲もうかな」なんて考えて、「糖尿病 飲み物」と検索してみた。すると、「コーヒーなら飲める」ということがGoogleによって示された。人生が大きく変わるサイン。すぐに病院を抜け出して、近くのコーヒーショップに向かった。淹れ方を教えてもらい、ハンドドリップセット一式を買い揃えた。当時は「これで入院中の暇つぶしになるな」くらいの気持ちだったと思う。

病室に戻ると早速、買ってきたコーヒー豆をはかり、ハンドミルでガリガリと豆を挽き、お湯を沸かし、淹れてみた。だが……とんでもなく不味い液体が出来上がった。

教わったとおりにはやっただけなのになぜ？

振り返ってみると、豆を挽くのに異常に時間がかかっていた。抽出するのも、ものすごく時間がかかった。注いだお湯が全然落ちていかなかったのだ。

しばらく考え、一つの仮説に至った。

そうか、きつと粉が細かすぎたんだ。次はもつと粗く挽いてみよう。

その時から、僕はずつと考え続けている。どうしたらもつと美味しくなるのだろう――。

すっかりコーヒーに目覚めた僕は、約1年後の2013年7月、IT企業を退職して茨城のコーヒーショップ「コーヒーファクトリー」でバリスタとして働くようになった。自家焙煎をし、コーヒー豆の販売もしている会社だ。

入社後に中米の農園を訪問させてもらい、よりコーヒーへの情熱が高まり、大会に挑戦するようになった。日本一になって、有名になって、販売しているコーヒー豆の背景や生産国の人々の努力を伝えられるようになったのだ。

大会も見に行き、有名バリスタのセミナーにもたくさん参加し、ネットで海外の情報を積極的に探した。もつと上手に、誰よりも上手に淹れられるようになった。

ある日、なじみのお客様に言われた言葉がある。

「てつちゃんのコーヒーは、自分が淹れるコーヒーよりも美味しい」

すごく衝撃的だった。うまく淹れることを目指して頑張ってきたはずなのに、何か違った。これでよかったのだろうか？

思い返してみれば、プロを前に僕もそう思ったことがあった。「この人のように淹れられない。自分にはスキルが足りない」

お客様にもそう思わせることが、僕のしたかったことなんだろうか？

コーヒー豆を売っておきながら、お客様が自宅では美味しく味わうことができなくていいのだろうか？



## 4:6メソッドのポイント

- 1 粗挽きの粉を使う
- 2 コーヒーの粉量、お湯の量、注ぐタイミングをきちんとはかる
- 3 使うお湯の量を40%と60%に分け、40%で味を、60%で濃度を調整する



→ 誰でも簡単に美味しいコーヒーを淹れられる!

### 4:6メソッドの基本レシピ

粉量: 20g 湯量: 300g 粗挽き

時間	投数	注ぐお湯の量	総量 (スケールが示す量)
Start	1投目	60g	60g
0:45	2投目	60g	120g
1:30	3投目	60g	180g
2:10	4投目	60g	240g
2:40	5投目	60g	300g
3:30	Finish	ドリッパーを外す	

## 誰でも簡単に美味しく淹れられる 世界一の4:6メソッド

誰でも簡単に、美味しいコーヒーを淹れられる方法があれば——。

そういう思いで僕が考案したコーヒーのハンドドリッパー方法が、「4:6メソッド」です。

コーヒーを美味しく抽出するためには、お湯をうまく注ぐテクニックが必要不可欠なんでしょう。そう思う人もいるかもしれませんが。確かに、プロの世界では技術も求められます。

ただ僕は、検証や試行錯誤を繰り返した結果、注ぐお湯の量や回数、タイミングなどをきちんと数字で押さえてコントロールさえす

れば、「誰でも簡単に、アベレージを超える美味しいコーヒーを淹れられる」という結論に辿り着きました。4:6メソッドは、それを実現する抽出レシピです。

4:6メソッドにはいくつかポイントがありますが、最初に意識したいのは次の3点です。

1点目は、粗挽きの粉を使うこと。

2点目は、コーヒーの粉量、お湯の量、注ぐタイミングをきちんとはかること。

3点目は、使うお湯の量を40%と60%に分けて考えること。40%

で味、60%で濃度を調整します。お湯は5回に分けて、粉量の3倍ずつ注ぎます。

注ぐタイミングは、スタート時(0秒)、45秒、1分30秒、2分10秒、2分40秒です。3分30秒たち、ドリッパーを外して完成。

この方法の特徴は、再現性が非常に高いことです。「昨日は美味しかったのに、今日はイマイチ」ではなく、毎回ストライクゾーンのコーヒーに仕上げられます。また多くの種類のコーヒーに適用できる方法なので、ぜひ挑戦してみてください!

Point

- フィルターをドリッパーに密着させる
- ドリップ前に、フィルターをしっかりリンス
- 粉の面は平坦になるようにセットする

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
完成!	カップに注ぐ	カップを温める	サーバーを回す	ドリッパーを外す	5投目	4投目	3投目	2投目	蒸らし	1投目	スケールスタート	粉を平坦にならす	粉をセット	フィルターをリンス	フィルターをセット	フィルターを折る	豆を挽く	豆をはかる	お湯を沸かす



8/20 粉を平坦にならす

ドリッパーを揺すって、粉の面を平坦にする。勢いよく動かすと、粉の面がデコボコしたり、ドリッパーの側面に粉が付着したりするので、優しく揺すろう。粉の面がデコボコしていると、お湯が均一に抜けていなくなる。

7/20 粉をセット

ドリッパーに、コーヒーの粉を少しずつ移していこう。どんなにいいコーヒーミルを使っても多少は微粉が発生し、重量が減る場合がある。僕は工程2で少し多めにはかり、ここで用いるコーヒーの重量を調整している。

6/20 フィルターをリンス

ペーパーフィルターにお湯をかける。フィルターをドリッパーに密着させる、ペーパー臭さを除去、ドリッパーを温める、抽出したコーヒーの美味しい成分がペーパーに吸着するのを防ぐ、といった意味合いがあり、大事な工程。

5/20 フィルターをセット

ペーパーフィルターをドリッパーにセットする。何となく置くと、フィルターがドリッパーから浮いて、空気の層ができてしまう。そうすると味がブレる原因になりかねないので、しっかり密着させるように。



①V60・粕谷モデル

通常のV60よりもリブが短く、お湯がゆっくり落ちるのが特徴。初心者が4:6メソッドで淹れると、挽き目が粗いため薄くなりやすいが、蒸らしを効率化してゆっくり抽出できるつくりにしたので、美味しく仕上げられる。

②ダブルステンレスドリッパー (P60)

③オーガニックネル (P60)

④ドリップケトル (P67)

⑤カップ (P68)



⑥カッピングボウル  
カッピングスプーン

カッピング (P104) をするためのグッズ。カッピングボウルは白が多いが、液体の色で味をイメージできてしまう。黒くすることで色が分からなくなり、ブラインド状態でカッピングできる。



僕がこれまでに開発したコーヒーアイテムは計6種類あります。V60・粕谷モデル、ダブルステンレスドリッパー (P60)、オーガニックネル (P60)、ドリップケトル (P67)、カップ (P68)、カッピングボウルとカッピングスプーン。HARIOと共同開発してHARIOが販売しているものもあれば、僕が開発してフィロコフィアで扱っているものもあります。

設計する際に考えるのは主に3点。現状のアイテムに対する不満や思うこと、どういう味のコーヒーを飲みたいか、どうすれば使い勝

手がよくなるか——。少し難しく聞こえるかもしれませんが、つまりは僕が「こんなものがあつたらいいな」と思うものを開発していきます。

コンセプトや目標が決まると、「ではどうすればいいか」を考え、手を動かし始めます。ゴールを決めてから動き出す、というのは、4・6メソッドを考案した時と同じで、僕はいつも理想を考えることからスタートします。



## ナチュラル



収穫したコーヒーチェリーを10日～1カ月かけて乾燥させ、タネの周囲にあるパーチメント（内果皮）やネバネバしたミューシレージを脱穀機で除去する。最も伝統的な方法で、天日乾燥が多いが、近年は機械乾燥も取り入れられている。乾燥している間に発酵が進み、甘みが強く、味わいが濃くなる。加えて、風味がユニークで明確になりやすい。乾燥が不十分だと腐敗するリスクがあり、乾燥しすぎても品質は落ちる。いいものをつくるためには、広い場所に並べ、天地をひっくり返すなど手をかける必要がある。



## 05 生産処理

### コーヒーの印象を左右する

コーヒー豆はコーヒーチェリーのタネで、コーヒーチェリーから果肉やタネの周囲の成分を除去し、乾燥や脱穀を経たもの。この一連の工程を「生産処理」といいます（「精製」や「プロセス」と呼ばれることも）。生産処理方法によって、コーヒーの印象はかなり変わってきます。

代表的なのは「ナチュラル」と「ウォッシュド」。

ナチュラルは、収穫したコーヒーチェリーをじっくり天日乾燥させた後、脱穀してタネを取り出します。ウォッシュドは、果肉を取り

除いてから水に漬けた後、乾燥させます。ナチュラルは乾燥の過程で発酵するため濃厚な味わいになり、ウォッシュドは水に漬けるのでスッキリしたコーヒーに。

このほか、ナチュラルとウォッシュドの中間といえる「ハニー」（パルプドナチュラルとも）、密閉タンクなどで空気に触れさせずに発酵させる「アナエロビック（嫌気性発酵）」などの方法もあります。アナエロビックは独特の複雑味のある味になり、近年は採用している生産者も、扱うショップも増えていきます。





01

うまく淹れられない時は、  
成長のチャンス！

「昨日は美味しく淹れられたのに、今日はイマイチ」と感じることもあるかもしれませんが、僕だって今もあります。

そんな時は、落ち込むのではなく、「成長のチャンス」と思ってみてはどうでしょうか？ そうすれば、失敗したコーヒーを飲むのも悪くない、と思えませんか？ 何が良くなかったのか、次はどうすればいいのか考える機会をもらったのですから。

僕は、うまく淹れられなかった時こそ、コーヒーの奥深さを感じます。「最高の一杯」を目指して

試行錯誤を続けることも、コーヒーの醍醐味だと思います。

またイマイチだった原因は、抽出ではなく、豆の変化である可能性も。酸の質が変わったり、甘さのポリウムが変化したり……。それは口にしないと気付けないことで、いい経験になるはずですよ。

どうしても不味ければ、牛乳や砂糖を入れて美味しく飲み、忘れてもOK。あまり固く考えず、気軽にコーヒーを楽しみましょう！

