めざせ！お茶博士



こども お茶小事典

お茶の基本108と 88のQ&A

めざせ！お茶博士

こども
お茶小事典

お茶の基本108と
88のQ&A

静岡県は日本のお茶の中心。

茶畑の面積も、つくられるお茶の量も日本一。

静岡で生まれ育ったぼく達だから、

お茶のすべてを学んでお茶博士になろう！

さあ、僕がお茶の世界を案内するよ！

松平 竹千代

自己紹介カード

名　前	松平 竹千代（まつだいら たけちよ）　徳川家康の子どもの頃の名前
住　所	駿河の国 府中 今川館（現在の静岡県静岡市葵区） 家康は75年の生涯のうち、40年以上静岡県に住んでいました。
生年月日	1542年12月26日生まれ
長　所	忍耐強く、友達を大切にすること
趣　味	鷹狩り、勉強も好きだよ
好きなタイプ	落ち着いた控え目な女の子
将来の夢	将軍になること 1603年に征夷大将軍になり、江戸幕府を開きました。



重要；茶の表現方法について

　この本では、お茶の葉が、木についているまでを「チャ」、摘み採られた以降を「茶」または「お茶」と表現します。ただし、「茶樹」のように、漢字の熟語の場合は漢字で表現します。

1　お茶のこといろいろ

お茶は身近にある飲み物。でも、知らないことがたくさんあるよね。
この章では、お茶って何かを学習しよう。

1. チャとは？ …… 1
2. チャはどこから来たのか（チャの原産地） …… 1
3. お茶とは？ …… 2
4. お茶にはいろいろなタイプがある …… 3
5. 世界のお茶の呼び方 …… 7
　Q1　「茶」という字の起源は？ …… 7
6. お茶でない茶 …… 10
　Q2　コーヒーやココアもお茶なの？ …… 10
7. お茶の産地 …… 11
　Q3　世界の人々は、お茶とコーヒーどちらを飲むの？ …… 11
　Q4　ティーカップには、なぜ取っ手があるの？ …… 12

2　お茶の歴史

人とお茶との出会いは伝説上では 5000 年前。日本でお茶が飲まれ始めてから約 1200 年。
その間に起ったお茶に関することを見てみよう。

1. お茶と人との接点 …… 13
2. 日本で最初にお茶を飲んだ記録 …… 14
　Q5　日本にお茶を飲む風習が伝わったのはいつ？ …… 14
3. 栄西（「えいさい」ともいう） …… 15
　Q6　庶民がお茶を飲むようになったのはいつから？ …… 16
4. 茶道のはじまり（「ちゃどう」ともいう） …… 17
　Q7　千利休はなぜ切腹させられたの？ …… 18
5. 宇治茶の誕生 …… 19
　Q8　お茶壺道中ってなに？ …… 20
　Q9　静岡ではいつからお茶が作られていたの？ …… 21
　Q10　江戸時代の静岡県の農家はどんな努力をしていたの？ …… 22
　Q11　静岡のお茶をよんだ俳句を教えて …… 22
6. お茶はたくさん輸出されていた …… 23
　Q12　上喜撰てなに？ …… 23
　Q13　蘭字ってなに？ …… 24
7. 牧之原台地の開拓 …… 25
　Q14　どんな人が牧之原を開拓したの？ …… 25
　Q15　牧之原開拓のエピソードを教えて …… 26
8. 「やぶきた」の誕生 …… 27
9. 製茶の機械化～手揉みから機械製造へ～ …… 28
10. 戦前、戦後の生産、輸出 …… 29
11. 緑茶缶ドリンクの誕生 …… 29
12. ペットボトル入り緑茶の普及 …… 30
13. 注目される健康効果 …… 30
14. 紅茶のはなし …… 31
　（1）世界史を動かした紅茶 …… 31
　Q16　なぜ紅茶に砂糖を入れるの？ …… 32

（2）国内の紅茶生産…… 32
お茶の歴史年表 …… 33

3　チャの栽培

お茶はほかの作物と同じように畑で栽培されるけど、どのように育てて摘み採り、お茶としてのスタートをするか学習しよう。

1. チャの栽培条件 …… 35
2. チャは好酸性植物 …… 35
3. チャの品種 …… 35
4. チャの樹のふやし方 …… 36
Q17　山のお茶は、なぜ美味しいのか？ …… 36
5. チャは苗を植えてから何年で摘めるようになるか …… 37
6. チャは窒素肥料が好き …… 37
7. チャの摘み採り（摘採という） …… 37
8. お茶はなぜ長い畝づくりか …… 39
Q18　手で摘むのと機械で摘むのではどちらがおいしいの？ …… 40
Q19　番茶ってなに？ …… 40
9. チャは寒さに弱い …… 41
Q20　どうしてお茶畑はあのような「かまぼこ型」になったのか？ …… 43
Q21　チャを庭で育ててみたいけどどうすれば良いの？ …… 44
10. 茶園の病害虫 …… 45
Q22　チャを育てるのに農薬は使わないの？ …… 46
11. チャの木の寿命 …… 46
Q23　背の高いチャの木からお茶は採れないの？ …… 46
12. 玉露・碾茶の栽培法 …… 47
Q24　玉露って高級茶？ …… 48
Q25　茶園では１年間にどんな仕事があるの？ …… 48

4　お茶のつくり方

摘み採られたチャの生葉は、製茶工場に運ばれて荒茶に加工されるんだ。
水分の多い生葉を乾燥させるのが製造の目的なんだよ。
お茶にはいろいろな種類があって、それぞれつくり方が違うからよく学習しようね。

1. 普通（蒸し）煎茶のつくり方 …… 49
2. 深蒸し煎茶のつくり方 …… 51
3. 玉緑茶のつくり方 …… 51
（1）釜炒り製玉緑茶（釜炒り茶） …… 52
（2）蒸し製玉緑茶…… 52
4. 荒茶とは …… 53
Q26　お茶はなぜ揉んでつくるの？ …… 54
Q27　生葉１kg からどの位のお茶ができますか？ …… 54
5. 抹茶のつくり方 …… 54
6. お茶の仕上げ …… 55
Q28　お茶はなぜブレンドするのですか？ …… 56
7. 焙じ茶のつくり方 …… 57
Q29　焙じ茶、玄米茶について教えて？ …… 57

Q30　静岡では玄米茶、焙じ茶をあまり飲まないのはなぜ？ …… 57
Q31　番茶ってなに？２ …… 57
8．その他のお茶 …… 58
（1）白葉茶 …… 58
（2）サンルージュ …… 58
（3）香り緑茶 …… 58
（4）低カフェイン茶 …… 58
（5）粉末茶 …… 59
Q32　粉茶とは？ …… 59
9．ペットボトル茶 …… 59
Q33　手揉み茶をつくるのは難しいの？ …… 61
Q34　昔のお茶工場ってどんなものだったの？ …… 62
10．家でお茶をつくってみよう！ …… 63
Q35　ジャスミン茶はどうやってつくるの？ …… 64

5　お茶の成分

お茶が長い歴史の中で飲み続けられている理由は、お茶がいろいろな成分を持っているからなんだ。風邪をひかなくなった、目が覚めた、お茶がおいしい、苦い、渋い、いい香りがする、これらはみんな含まれる成分が関係しているからなんだよ。

1．お茶の味成分 …… 66
2．日本茶はアミノ酸のうま味を楽しむお茶 …… 66
Q36　お茶のうま味ってなに？ …… 66
3．緑茶にはビタミンＣがたっぷり …… 67
4．お茶のビタミンＣは壊れにくい …… 67
Q37　いれたお茶が、時間とともに色が変わるのはなぜ？ …… 67
5．チャの摘み採り時期による成分の違い …… 68
Q38　「宵越しのお茶は飲むな」ってどういうこと？ …… 68
Q39　カテキンをたっぷりとるにはどんなお茶が良いか？ …… 68

6　お茶のおいしいいれ方

おいしいお茶はいれ方にも秘密があるんだ。
お茶の種類や成分に合わせていれ方を工夫すると、いつもよりおいしいお茶が飲めるよ。
さぁ、みんなでお茶をいれてみよう！

1．お茶の味を決める３つの成分 …… 69
2．湯温による成分の溶け出し方の特徴 …… 69
3．お茶を選ぶ …… 70
Q40　蛇口からお茶が出る学校があるって本当？ …… 70
4．水を選ぶ …… 71
5．お湯は沸とうしたものを使う …… 71
6．お茶をおいしくいれるポイントは？ …… 72
（1）茶器を選ぶ …… 72
・お茶をいれる道具 …… 72
・急須のいろいろ …… 73
Q41　急須ってどうして必要なの？ …… 73

（2）お茶の量 …… 74
・さじと茶の量の目安 …… 74
・スプーン比較 …… 74
（3）お湯の量 …… 74
Q42　熱いお湯でいれるとおいしいお茶は？ …… 74
（4）お湯の温度 …… 75
・湯冷ましの仕方 …… 75
（5）待ち時間（浸出時間） …… 75
（6）注ぎ方 …… 75
・まわし注ぎの仕方 …… 76
（7）二煎目をおいしく飲む準備 …… 76
（8）二煎目 …… 76
7．おいしいお茶のいれ方 …… 77
（1）お茶の種類に合ったいれ方を選ぼう …… 77
（2）お茶のいれ方手順 …… 77
（3）冷茶の簡単ないれ方 …… 79
Q43　水出し煎茶ってなに？ …… 79
8．いろいろなお茶のいれ方 …… 79
9．お茶は何煎まで飲めるか？ …… 80
Q44　お茶はお得？ …… 80
10．お茶に浮いてるホコリのようなものの正体は？ …… 81
Q45　おばあちゃんがいれるお茶はなぜおいしいの？ …… 81
Q46　静岡では学校でお茶を飲むことを薦める条例があるの？ …… 81
やってみよう！　こんな飲み方もあるんだ！「すすり茶」 …… 82
11．お茶の保存方法 …… 83
Q47　賞味期限ってなに？ …… 83
Q48　古くなって風味が落ちたお茶をもう一度おいしく飲む方法は？ …… 84
やってみよう！　緑茶に砂糖とミルクを入れて飲んでみよう！ …… 84
12．こんな時はこんなお茶（お茶の TPO） …… 85
（1）スポーツの前後 …… 85
（2）脂っこい食事のあと …… 85
（3）いつもの食事のあと …… 85
（4）試験勉強の時 …… 85
（5）妊婦、乳児、授乳中のお母さん …… 85
13．お茶の頂き方、出し方 …… 86
（1）煎茶の頂き方 …… 86
（2）お菓子が出たら …… 86
（3）お客さんへのお茶の出し方 …… 86
14．紅茶のおいしいいれ方 …… 87
15．烏龍茶のおいしいいれ方 …… 88

7　お茶の健康効果

お茶が飲まれるようになった理由は、お坊さんが修行中にお茶を飲むと眠くならずに集中できたことからだった。また、お茶を飲み続けると、どうやら体にいいようだ、と気づいたからなんだ。毎日おいしく飲むことで健康になるなんてすばらしいね！

1．お茶は健康食品 …… 89

2. お茶は毎日飲むのが効果的 …… 89
3. お茶の成分と期待される健康効果 …… 90
4. お茶のカテキンはすごい …… 91
（1）抗酸化作用 …… 91
（2）高血圧の予防 …… 91
（3）肥満の予防 …… 91
Q49　お茶を飲むとスリムになるの？ …… 91
（4）抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用 …… 92
Q50　お茶で「うがい」をするとなぜ良いの？ …… 92
Q51　お寿司屋さんではなぜお茶が出されるの？ …… 92
（5）虫歯・口臭予防 …… 93
Q52　お茶は炭酸飲料より健康的なの？ …… 93
（6）抗アレルギー作用 …… 94
（7）抗がん作用 …… 94
Q53　お茶はがんに効くって本当？ …… 94
Q54　「掛川スタディ」って、何をしているの？ …… 94
5．その他のお茶の効能・効果 …… 95
（1）目覚まし効果 …… 95
Q55　お茶を飲むと目が覚めるって本当？ …… 95
Q56　お年寄りや乳幼児、妊娠中や授乳中のお母さんは大丈夫？ …… 96
（2）リラックス作用 …… 96
Q57　お茶を飲むとどうして気分が落ち着くの？ …… 96
Q58　緑茶を飲むと認知症の予防になるの？ …… 96

8　お茶の利用

お茶は飲むだけではなくて、最近は、いろいろなお菓子や食べ物のほかにもお茶が使われているよ。「食」だけではなく「衣」「住」にまでお茶の利用が広がっているんだ。

1．いれたお茶はお出汁 …… 97
2．お茶を使った料理 …… 97
（1）お茶の葉を使った料理 …… 97
（2）粉末茶・抹茶を使った料理 …… 98
（3）抹茶を使ったお菓子 …… 99
Q59　お茶を使ったお菓子ってどのくらいあるの？ …… 99
Q60　お茶を使ったお菓子を作ってみたいけど？ …… 101
（4）お茶の浸出液を使った料理 …… 103
（5）茶殻を利用した料理 …… 104
Q61　茶殻のかんたんな食べ方教えて …… 104
（6）めずらしいお茶の飲み方「振り茶」 …… 105
3．いろいろな利用 …… 106
（1）生活での利用 …… 106
（2）飼料への利用 …… 107
（3）その他 …… 107
Q62　お茶の実にはどんな利用法があるか？ …… 108
Q63　お茶は緑色なのになぜ茶色？ …… 109
Q64　茶染めのやり方を教えて …… 109
Q65　「飲む」以外のお茶の利用法は？ …… 111
4．手軽にお茶を楽しむグッズ …… 112

9　お茶の生産・流通・消費

お茶はどこでどれくらい作られて消費されているのか？
世界中ではどこの国がお茶を作っているのか？
茶畑からみんなの所までどうやって届いているのか学習するよ。

1．日本のお茶の産地 ……115
2．お茶の生産状況 ……116
（1）お茶の栽培面積……116
（2）お茶の生産量……116
Q66　日本のお茶生産量ベスト５はどこ？ ……117
3．作られるお茶の種類 ……117
Q67　静岡県でお茶をたくさん作っているベスト５は？ ……118
4．静岡県農業に占めるお茶の割合 ……118
5．お茶の消費量の推移 ……119
Q68　一人当たりどのくらいのお茶を飲むか？ ……119
Q69　日本でお茶をよく飲んでいるところは？ ……120
6．静岡県のお茶生産 ……121
Q70　手摘み体験のできるところを教えて ……123
Q71　静岡にはどんなお茶キャラクターがいるの？ ……124
7．緑茶ドリンクの出現 ……125
8．お茶の流れ ……126
Q72　茶市場で手をたたくのはなぜ？ ……126
9．お茶の購入先 ……127
Q73　お茶を買うのにお茶屋さんとスーパーではどう違うの？ ……128
Q74　お茶屋さんはなぜ干しシイタケや海苔も売っているの？ ……128
Q75　お茶を気軽に楽しめる場所は？ ……129
10．お茶の試験研究機関 ……130
11．静岡県内のお茶関連見学スポット ……131
12．世界のお茶の生産と消費 ……133
Q76　お茶をたくさん飲む国は？ ……134

10　お茶の見方（鑑定）

お茶にもさまざまな品質があるけど、お茶の良し悪しを見る方法を学習しよう。

1．良いお茶とは ……135
2．お茶の形で見る ……136
3．お茶の色でみる ……137
4．お茶を持ってみる ……137
5．飲んでみる ……137
Q77　値段が高いお茶は良いお茶？ ……138
Q78　地域によってお茶に違いはあるの？ ……138
Q79　お茶の品種や産地は外観を見て区別ができるの？ ……138
6．お茶の品評会 ……139
Q80　品評会の審査員はすごい人なの？ ……140

11　お茶の文化

日本のお茶は、ただ飲むだけのものではなくて、さまざまな文化を生んできたんだ。
茶道もその一つだけど、ここでは、お茶を取り巻くいろいろなことを学習しよう。

1．茶道 ……141
Q81　「わび・さび」って、どういう意味？ ……142
2．煎茶道 ……142
3．茶道のお稽古では ……142
4．抹茶の頂き方 ……143
Q82　茶道を学ぶのは、なぜ女性が多いの？ ……144
5．茶室 ……144
Q83　茶室の入口はどうして狭いの？ ……145
Q84　京都はなぜ抹茶が有名なの？ ……145
6．秀吉の作った「黄金の茶室」 ……146
Q85　有名な茶室を教えて ……147
7．抹茶を楽しむ道具 ……148
8．簡単な抹茶の点て方 ……149
9．気軽にお茶席に行ってみよう ……150
10．お茶会のお菓子 ……152
11．お茶をおいしくするお菓子の組み合わせ ……153
12．お茶パーティを開こう ……155
13．お茶に関わる言葉 ……156
Q86　抹茶スイーツの起源は「宇治金時」なの？ ……156
Q87　“茶柱が立つと縁起が良い”っていうのはなぜ？ ……158
14．各地のお茶に関係するイベントやお祭り ……159
15．お茶の記念日 ……161
16．その他の記念日 ……161
17．近代のお茶に関係する有名人 ……162
18．お茶に関わる歌 ……163
19．「へ～そうだったのか！」お茶にまつわる豆知識 ……165
（1）茶娘の「あかねだすき」は婚活のため！？ ……165
（2）千利休は大男だった。 ……165
（3）静岡方言の「みるい」が、茶用語として全国的に広がった ……165
（4）茶会と忠臣蔵 ……166
（5）茶店が「お休み処」と看板やのぼりに書くワケ ……167
（6）広大な茶園を持っている学校がある！？ ……167
Q88　「日本茶インストラクター」ってどういう人？ ……168

12　静岡県の新たなお茶づくりと海外への輸出

静岡県は日本一のお茶の産地。お茶は県内の経済にとって重要な産物なんだ。

1．特徴のあるお茶づくり ……169
2．静岡県における抹茶の生産 ……169
3．静岡茶の輸出拡大への取組 ……169
4．地域の銘茶づくり ……170

参考写真・図・表

お茶の原産地…… 1
世界の主な茶産地分布…… 2
アッサム種とやぶきた（中国種）…… 3
酵素を「働かせる」「働かせない」…… 4
いろいろなお茶の種類…… 4～6
世界のお茶の呼び方…… 7
茶の呼び方が伝わったルート…… 7
「百茶文」書 …… 8
「茶寿」とは …… 9
コーヒー・ココア…… 10
茶・コーヒーの文化…… 11
銀製のティーカップを使うイギリスの家族 …… 12
取っ手のないティーカップ…… 12
神農帝…… 13
茶経を著した陸羽肖像画…… 13
嵯峨天皇にお茶を献じる永忠…… 14
遣唐使船…… 14
大福茶…… 15
栄西像…… 15
二日酔いの将軍に献じる栄西…… 15
『喫茶養生記』…… 16
牧之原公園の栄西像…… 16
牛飼いにお茶を勧めるお坊さん…… 16
千利休肖像画…… 17
茶の湯を許され喜ぶ武将…… 17
豊臣秀吉肖像画…… 18
石田三成肖像画…… 18
薬研…… 19
石臼…… 19
永谷宗円肖像画…… 19
売茶翁肖像画…… 20
お茶壺道中…… 20
聖一国師像…… 21
清見寺…… 21
昔ながらの茶園…… 22
狐石…… 22
ペリー肖像画…… 23
黒船（蒸気船）図…… 23
いろいろな蘭字…… 24
士族による牧之原開拓のようす…… 25
中條景昭像…… 25
県令就任を断る中條景昭…… 26
専門家に絵を贈る大草高重…… 26
復しゅうを避ける今井信郎…… 26
杉山彦三郎像…… 27
「やぶきた原樹」…… 27

優良品種を探す彦三郎…… 27
高林式粗揉機…… 28
揉捻機…… 28
精揉機…… 28
コンピュータ管理された現在の工場…… 28
戦前の清水港からの茶輸出…… 29
アヘン戦争図…… 31
イギリスのティーセット…… 32
多田元吉…… 32
多田元吉石碑…… 32
挿し穂の作り方…… 36
チャの萌芽…… 37
一芯四葉の芽…… 37
二人用摘採機…… 38
乗用型摘採機…… 38
現在の「畝仕立て」茶園…… 39
昔ながらの「株仕立て」の茶園…… 39
桟俵などを敷き、その周囲に茶種子播くの図「彦根藩製茶図」より…… 39
手鋏の使用場面…… 39
手鋏と茶袋…… 39
各種の手鋏…… 39
手摘みと最新の機械を導入した作業効率の違い…… 40
茶園に林立する防霜ファン…… 41
柱の先端のファン…… 41
散水により氷結した茶株…… 42
散水用のスプリンクラー…… 42
寒冷紗による被覆…… 42
二人用摘採機による摘採面…… 43
乗用型摘採機による摘採面…… 43
藤枝市瀬戸谷小学校の学校茶園…… 44
藤枝市瀬戸谷小学校茶園の茶摘み風景…… 44
クワシロカイガラムシ雄繭…… 45
クワシロカイガラムシの被害で枯れた茶園…… 45
カンザワハダニ雌成虫と卵…… 45
チャノコカクモンハマキの幼虫…… 45
チャノホソガによって三角に巻かれた葉…… 45
炭そ病…… 45
大茶樹…… 46
やぶきた原樹…… 47
玉露の棚被覆園の内部…… 47
被覆園の内部での手摘み…… 47
玉露用に棚で被覆した風景…… 48
釜炒り製玉緑茶（釜炒り茶）…… 51
勾玉…… 51
水平釜での手炒り（青柳茶）…… 52
傾斜釜での手炒り（嬉野茶）…… 52
荒茶の構成…… 53
碾茶…… 54

石臼…… 54
抹茶…… 54
焙じ茶…… 57
玄米茶…… 57
粉末茶…… 59
日干番茶のつくり方…… 60
焙炉…… 61
助炭…… 61
藤枝市瀬戸谷小学校の手揉み体験…… 61
昔の茶工場…… 62
島田市伊久美やまめ平の茶工場…… 62
お茶をつくってみよう…… 63
ジャスミン茶…… 64
お茶に含まれる主な成分…… 65
主な味成分とその味…… 66
色々な食品に含まれるビタミンC…… 67
湯温と成分の溶け出し方のイメージ…… 69
湯温の違いによる味のイメージ…… 70
蛇口式給茶機…… 70
硬度の見方…… 71
お茶をいれる道具…… 72
茶碗のいろいろな大きさ…… 72
急須のいろいろ…… 73
さじとお茶の量の目安…… 74
スプーン比較…… 74
湯冷ましの仕方…… 75
まわし注ぎの仕方…… 76
お茶の種類別レシピ…… 77
５煎目までの成分の量…… 80
お茶に浮いているホコリのようなもの…… 81
お茶の保存方法…… 83
お茶の頂き方、出し方…… 86
紅茶のレシピ…… 87
烏龍茶のレシピ…… 88
煎茶の主な水溶性成分と、可能性のある効能・効果…… 90
カテキンが風邪を防ぐしくみ…… 92
各種飲料のカロリー…… 93
茶類に含まれるカフェインの量…… 95
カフェインが含まれる、煎茶、紅茶、コーヒー…… 95
新芽のおひたし…… 97
新芽のてんぷら…… 97
新芽のお吸い物…… 97
紅茶ティーブレッド…… 98
茶飯…… 98
茶もち…… 98
茶そば…… 98
お茶を使ったいろいろなお菓子…… 99
お茶漬け…… 103

茶がゆ……103
茶飯……103
茶葉蛋……103
調理例；茶殻のおひたし……104
沖縄県 ブクブクー茶 ……105
富山県朝日町 バタバタ茶 ……105
緑茶成分を使ったペットフード例……107
木になっている茶の実……108
茶の実の断面……108
茶畑の記号……108
茶染め……109
茶こし付きペットボトルキャップ……112
ペン型携帯粉末茶……112
シェイクして作る抹茶（まっちゃ）……113
ティーバッグ……113
急須のいらない茶こし……113
フィルターインボトル……114
茶こしつきタンブラー……114
豪華な結納のお茶セット……114
日本お茶の産地……115
お茶の栽培面積の変化……116
荒茶生産量の変化……116
2016 年県別荒茶生産量 ……117
作られるお茶の種類と産地……117
2009 年静岡県内市町別荒茶生産量・茶園栽培面積 ……118
2015 年静岡県内作物別の産出額 ……118
茶類の消費量の変化……119
年間の一人当たりの緑茶の消費量の変化……119
一世帯当たりの緑茶購入数量ベスト 10 ……120
一世帯当たりの緑茶購入金額ベスト 5……120
県内の主な茶産地……121
茶摘み体験……123
韓国のグリーンティー・ツーリズム……123
茶飲料（缶＋ペットボトル等）の生産量の変化……125
緑茶購入先の変化……127
お茶屋さん……127
スーパー……127
緑茶購入の利用店に対する満足度……127
お茶を気軽に楽しめる場所……129
国立研究開発法人・農研機構果樹茶業研究部門金谷茶業研究拠点……130
静岡県農林技術研究所茶業研究センター……130
ふじのくに茶の都ミュージアム……131
世界農業遺産「静岡の茶草場農法」……131
珍しい動植物……131
菊川赤レンガ倉庫……132
蓬莱橋……132
静岡県内の美しい茶園……132
世界のお茶の生産量……133

日本のお茶世界ランキング……133
世界のお茶生産……134
年間の茶消費量ベスト５……134
年間一人当たりの茶消費量ベスト５と日本……134
上級煎茶（拡大）……136
煎茶（拡大）……136
番茶（拡大）……136
外観（形状、色沢）審査……139
内質（滋味）審査……139
内質（香気）審査……139
内質（水色）審査……139
駿府お茶壺道中行列……141・160
煎茶道の手前席……142
抹茶（まっちゃ）の頂き方……143
茶道のお稽古風景……144
草庵茶室の点前席……144
露地……144
蹲踞……144
躙口……145
貴人口……145
黄金の茶室（MOA 美術館）……146
黄金の茶道具……146
駿河待庵……147
柴屋軒……147
抹茶（まっちゃ）を楽しむ道具……148
簡単な抹茶（まっちゃ）の点て方……149
駿府城公園紅葉山庭園「もみじ亭」……150
玉露の里「瓢月亭」……150
フォーレなかかわね「茶茗舘」……150
ふじのくに茶の都ミュージアム……150
季節のお菓子……152
煎茶に合うお菓子……153
番茶に合うお菓子……153
抹茶に合うお菓子……154
玉露に合うお菓子……154
宇治金時……156
第６回世界お茶まつり 2016（平成 28）年の各国の様子……159
茶詰めの儀……160
口切りの儀……160
献茶式……161
大浦慶……162
海野孝三郎……162
岡倉天心……162
三浦政太郎……162
お茶に関わる歌……163
「茶摘（ちゃつみ）」の譜面……164
お休み処の看板とのぼり……167
不二聖心女学院＜不二農園＞……167

日本インストラクターによるお茶のいれ方教室…… 168
協議会のロゴマーク…… 169
地域の銘茶…… 170



コラム

「お茶をいれる」ってどんな漢字なの？ …… 8
全国各地にある「茶畑」という地名…… 9
五つ玉そろばん…… 9
お茶の実の家紋…… 9
「お茶でない茶」ってどんなもの？ …… 10
お茶碗ってお茶を飲む器？…… 12
「茶葉」なんて読む？ …… 12
世界最古の茶書「茶経（ちゃきょう）」 …… 13
大福茶…… 15
茶の湯政道（せいどう）…… 17
石田三成（いしだみつなり）、出世のきっかけはお茶…… 18
「ただ以下にはまけません」（売茶翁） …… 20
「静岡茶の祖」聖一国師（しょういちこくし）？…… 21
静岡県のお茶の復興と「狐石（きつねいし）」 …… 22
横手（よこて）の急須（きゅうす）は日本独自の発明！？ …… 73
こんな飲み方もあるんだ！「すすり茶」…… 82
緑茶に砂糖とミルクを入れて飲んでみよう！…… 84
「ミルクが先！」「ミルクが後！」英国、ミルクティー論争…… 88
虫歯を予防する《ブクブクうがい》 …… 93
ふじのくに茶の都しずおか憲章…… 100
結納のお茶…… 114
韓国が先輩？グリーンティー・ツーリズム…… 123
山に書かれたお茶の字があるよ…… 140
「茶筅髷（ちゃせんまげ）」…… 149
「茶柱み～つけた」…… 158
「ちゃっきり節」誕生秘話 …… 164
四ツ頭茶会（よつがしらちゃかい） …… 166

1 お茶のこと、いろいろ







1 チャとは？

「チャ」は、庭などで見かけるツバキやサザンカと同じ仲間の植物で、**学名を「カメリア・シネンシス」**といいます。

チャ、ツバキ、サザンカの花を見ると、色は違いますが形はよく似ていますね。





チャ



ツバキ



サザンカ

2 チャはどこから来たのか（チャの原産地）



お茶の原産地

チャの原産地はどこか？は長く論争になっていました。最近では、**中国西南地域**（雲南省を中心としたベトナム、ラオス、ミャンマーとの国境周辺）が**原産地だろう**とする説が一番信頼されています。

日本のチャもここから来たと考えられています。

3 お茶とは？



私たちの身近には、緑色の緑茶をはじめ茶色の烏龍茶や赤色の紅茶がありますが、これらはすべて、同じチャの樹から作られています。

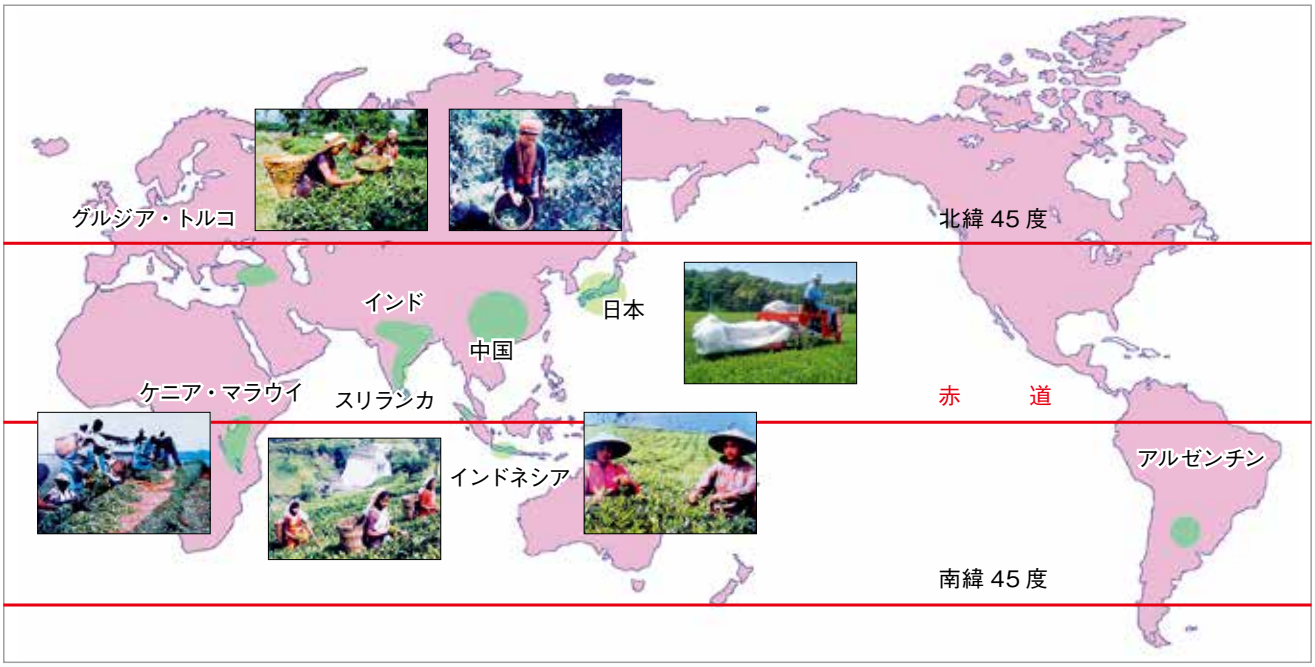
お茶は、「チャ」の芽や葉を加工・乾燥したもので、コーヒーやココアとともに**世界の三大飲料**とされ、世界中の多くの人々に飲まれています。

私たちのまわりには「茶」と名前がついている飲み物がたくさんあります。

しかし、本当の**「お茶」とは、チャの樹の芽や葉を加工・乾燥させたもの**です。

チャは、**永年性の常緑樹で、世界では北緯45度～南緯45度（地図参照）の温帯地域から熱帯地域で、年間平均気温13℃以上、年間降水量1,300㎜以上の地域**で栽培されています。

ちなみに、**静岡県の平均気温は約17℃、年間の降水量は2,300㎜**です。世界でも、静岡県のように暖かくて雨が多い国で栽培されています。



世界の主な茶産地分布

チャの分類は、大きく分けて、中国や台湾、日本で栽培されている**中国種**と、インドやスリランカ、ケニアなどで主に紅茶の原料となる**アッサム種**に分けられます。

中国種はアッサム種より寒さに強いため、温帯地域の中国や日本で、アッサム種は寒さに弱いために亜熱帯～熱帯地域の国々で栽培されています。



アッサム種（上）とやぶきた（中国種・下）

中国種とアッサム種を比較すると、アッサム種は葉が中国種の４～５倍と大きく、カテキン含有率も多いことから紅茶を製造するのに適しています。

品　種	栽培地	寒さ	作るお茶
中国種	温帯～亜熱帯	強い	日本茶、中国茶などの緑茶や烏龍茶
アッサム種	亜熱帯～熱帯	弱い	紅茶

4 お茶にはいろいろなタイプがある

お茶にはいろいろな種類があります。**緑色の緑茶、茶色の烏龍茶、赤色（または黒色）の紅茶と、色によって大きく３つに分ける**ことができます。

これは、お茶の製造方法の違いによるもので、お茶の生葉に含まれる**「酵素」を『働かせる』か『働かせない』**かで決まります。

◎「酵素」とは

「酵素」とは、動物や植物をはじめ微生物類など、すべての生物の体の中にあって、その体の中で行われるさまざまな化学反応に関わる物質で、化学反応ごとに、たくさんの種類の酵素があります。

身近なものでは、人の唾液に含まれている、でんぷんを分解するα-アミラーゼがあります。

酵素は、蒸したり釜で炒ったりして加熱することによって働きを止めることができます。

◎「発酵」とは

醤油や味噌、お酒、ヨーグルトなどの食品は、酵母菌や乳酸菌などの微生物の力を借りて作りますが、一般に、これを「発酵」といいます。

一方、チャの生葉に含まれる「酵素」を働かせることも「発酵」といいます。

「活発に酵素を働かせる」から「発酵」と理解しましょう。

緑茶は生葉が持っている酵素の働きを止めて作られたお茶です。紅茶や烏龍茶は、微生物の力を借りる発酵ではなく、主に「酸化酵素」を働かせて作られたお茶で、茶色や赤色のお茶になります。



生葉



「蒸す」「炒る」などで最初に生葉を加熱して酵素の働きを止める → 緑茶

酵素を少し働かせてから加熱して酵素の働きを止める → 烏龍茶

酵素を十分に働かせてから、加熱して酵素の働きを止める → 紅茶

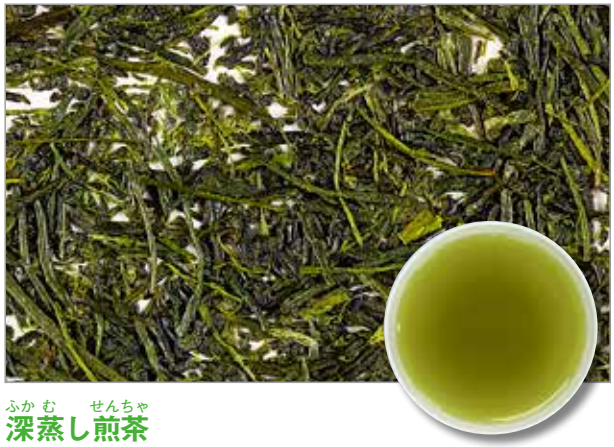
いろいろなお茶の種類

よく飲まれるお茶



普通(蒸し)煎茶

葉は濃い緑色で細く丸く撚れて、お茶の液の色は澄んだ山吹色です。日本茶の基本といえるお茶です。



深蒸し煎茶

葉は黄緑色で普通煎茶よりも砕けた葉などが多く、液の色は濁りのある濃い緑色です。濃厚な味わいで、よく飲まれているお茶です。



番茶

値段も安く、手軽に飲めるお茶です。熱湯でサッといれてガブガブ飲めるお茶です。



茎茶

お茶を仕上げるときに分別されたお茶です。苦渋味のないサラッとした味わいのお茶です。



粉茶

お茶を仕上げるときに分別されたお茶で、茶こしでサッと熱湯を通していれます。お寿司屋さんで「あがり」といって使われています。



焙じ茶

番茶などを高温で炒って作ったお茶で、こうばしい香りとさっぱりとした味が特徴のお茶です。





玄米茶

普通煎茶や番茶と炒った米を半々ずつ混ぜたお茶で、炒り米のこうばしさとサラッとした味わいが特徴です。

その他のお茶



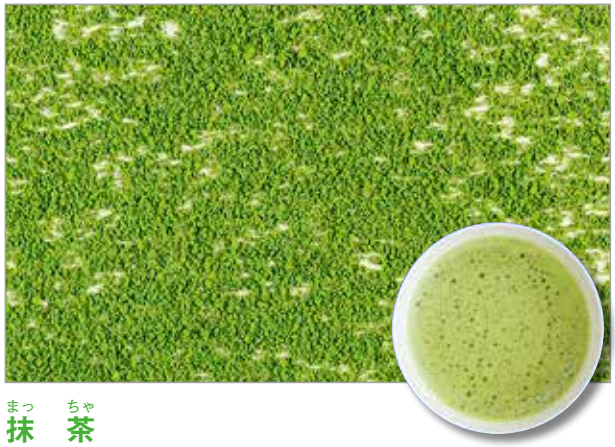
玉露

高級茶の代表といわれる、濃厚なうま味を楽しむお茶です。



釜炒り茶（釜炒り製玉緑茶）

熱い釜で炒って作るため、葉は独特の勾玉状に丸まっています。熱いお湯でサッといれて、さっぱりした味と釜香という特有の香りを楽しむお茶です。



抹茶

茶道で使われることで有名なお茶です。
最近は、飲むだけではなく、お菓子やいろいろな食品にも使われます。



碾茶

玉露と同じように栽培されて、揉まないで乾燥したお茶で、抹茶の原料です。
一般に流通することはあまりありません。

よく飲まれる海外からのお茶



烏龍茶

中国の有名なお茶で、花のような香りを楽しむお茶です。



包種茶

発酵の程度が烏龍茶の半分ぐらいの中国茶で、ジャスミンの花のような香りが特徴です。





紅茶

世界の多くの国々で飲まれているお茶で、バラの花や果物のような香りを楽しむお茶です。

5 世界のお茶の呼び方

お茶の呼び方には右の表のように「チャ」と「テ」があり、その語源はいずれも中国です。

「チャ」は、広東語の茶の発音で、シルクロードを使った陸の交易ルートで西方へ伝わりました。一方、福建語では「テ」と発音し、海の交易ルートによってヨーロッパに伝わったといわれています。中国語の読み方の違いが世界に広まったというのが興味深いですね。

広東語系（陸路）		福建語系（海路）	
広　東	チャ	福　建	テ
朝　鮮	チャ	スリランカ	テーイ
日　本	チャ、サ	南インド	テイ
モンゴル	チャイ	オランダ	テー
イラン	チャ	イギリス	ティー
トルコ	チャイ	ドイツ	テー
ギリシャ	チャイ	フランス	テ
ロシア	チャイ	イタリア	テ
ポルトガル	チャ	スペイン	テー
アラビア	シャー	デンマーク	テ

世界のお茶の呼び方



茶の呼び方が伝わったルート

しつもん Q1 「茶」という字の起源は？

中国には、「茶」に似た漢字に「荼」があります。「茶」は、もともとはキク科の苦みのある野草のことを指していましたが、紀元前1世紀ごろにはそれがお茶の意味にも使われるようになりました。

お茶を飲む風習が広まってみんなが飲むようになると、お茶だけを指す文字が必要になりました。そこで唐の時代(618 ～ 907 年) に新しく「茶」という漢字ができたと考えられています。

日本では、奈良時代（8世紀）の史料である正倉院文書などに「茶」の文字が見られますが、これはお茶ではなく苦菜のことだといわれます。日本で「茶」の字が使われるのは、平安時代初めからで、当時の歴史書や漢詩集に出てきます。

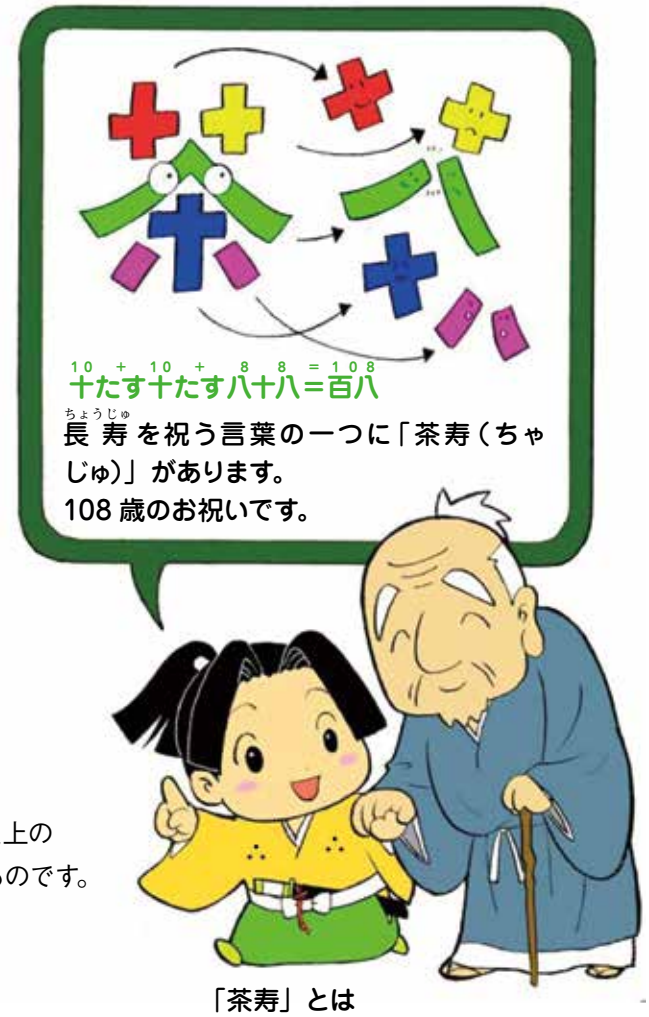
なお、お茶の意味で使われる漢字には、「茗」という字もあります。



『百茶文』書

平形　精逸
（静岡大学名誉教授、常葉学園大学教授）

中国古代から日本の江戸時代頃までの文献などをもとに歴史上の人物たちが書いた茶を意味する漢字の「荼」「茶」を集めたものです。
（ふじのくに茶の都ミュージアムに展示）



「茶寿」とは



「お茶をいれる」ってどんな漢字なの？

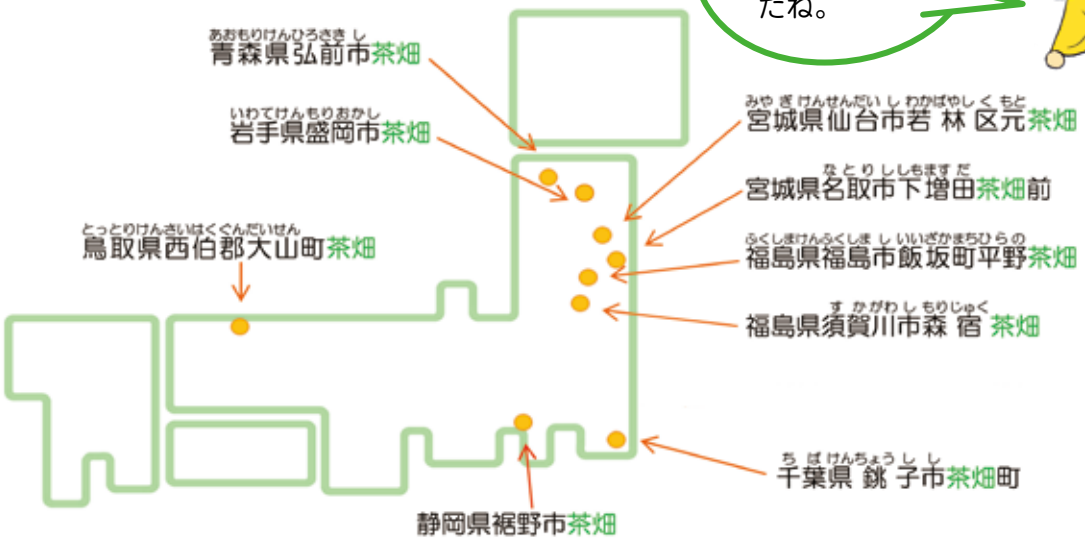
平安時代ごろのお茶は、レンガのように固めたお茶を削り砕いて、釜で煎じてから飲みました。鎌倉時代には、お茶を臼などで細かくして今の抹茶を飲むようにして飲みました。室町時代や江戸時代になると、お茶は現在の形に近くなっていきます。釜炒り茶のような葉茶を急須に入れ、その中でお茶を泳がせながら成分を抽出して飲む「淹茶法」や日で干しただけの番茶を釜で煮る「煮茶法」に変わっていきました。

「お茶をいれる」という言葉は、「入れる」と書いたりする場合もありますが、厳密には「煎じる」の「煎」でもなく、「お湯などに浸す」という意味の「淹」という字を使って「淹れる」が本来の意味を表す字といえます。



全国各地にある「茶畑」という地名





「茶畑」という地名を探したら、茶の産地ではなく、思いもかけない北国にもありました。

静岡県では裾野市に「茶畑」がありますが、県内にはここだけのようです。全国では、この他に、その地域としての呼び方で「字」という区画があり、「茶畑」と付いた地名はもっとあるかもしれません。

「茶畑」の地名は意外と東北に多く、お茶が貴重品であった時代、寒い地方でもお茶の栽培に取り組んだ証拠といえます。

五つ玉のそろばん

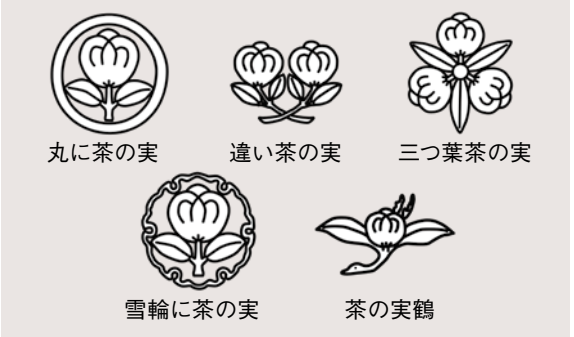


茶市場でお茶の取引に使われている大きなそろばんです。一の玉が5つで、みんなが使っているそろばんよりひとつ多いです。

これは、市場の売り手、買い手以外の人に手の動きで値段を知られないように紛らわせるためです。裏側に木を貼ってあるのも裏側から覗かれないためです。

お茶の実の家紋

家紋は、今でいう野球やサッカーのチームのシンボルマークのようなもので、植物や動物などの自然を図柄に、作られました。古くは平安時代の公家の衣装や家具、牛車に使われました。江戸時代には武士ばかりでなく、商人や歌舞伎役者も使いました。茶の実紋も、実や葉の特徴をうまく表現しています。お茶の実をデザインした家紋は江戸時代に作られたとされ、約40種類あります。



6 お茶でない茶

お茶とは、チャ、つまり「カメリア・シネンシス」の芽や葉で作ったものです。

夏に飲む麦茶は、麦を原料としているのに「茶」という字がついています。このように「茶」がついている飲み物は、麦茶のほかにもたくさんありますが、日本では、お茶ではないのにお茶のようにして飲むものに「茶」という名をつけて親しんできました。お茶が飲み物の代表と考えられていたことの表れです。

しかし、**本来の「お茶」とは区別すべきもの**ですね。



「お茶でない茶」ってどんなもの？

お茶の葉は一切入っていないけれども、お茶として飲まれていた麦茶、こんぶ茶、シイタケ茶などや、昔から漢方薬として飲まれていた、どくだみ茶、はとむぎ茶、クコ茶、柿の葉茶、杜仲茶、甘茶などがあります。また、お茶の代わりとして飲まれたカワラケツメイ茶、ハーブティー（ハーブ茶）があります。



しつもん Q2 コーヒーやココアもお茶なの？

コーヒーやココアはチャの木から作られたものではありません。しかし、お茶と同じように嗜好飲料として世界中で飲まれています。

コーヒーはコーヒーの種子、ココアはカカオの種子から作られています。

コーヒーの原産地はエチオピアといわれます。カカオは中米から南米北部が原産地とされ、マヤ、アステカ文明の時代から飲まれていて、チョコレートの原料でもあります。


コーヒーの実


焙煎前


焙煎後

コーヒーの種子




カカオの実




カカオの種子

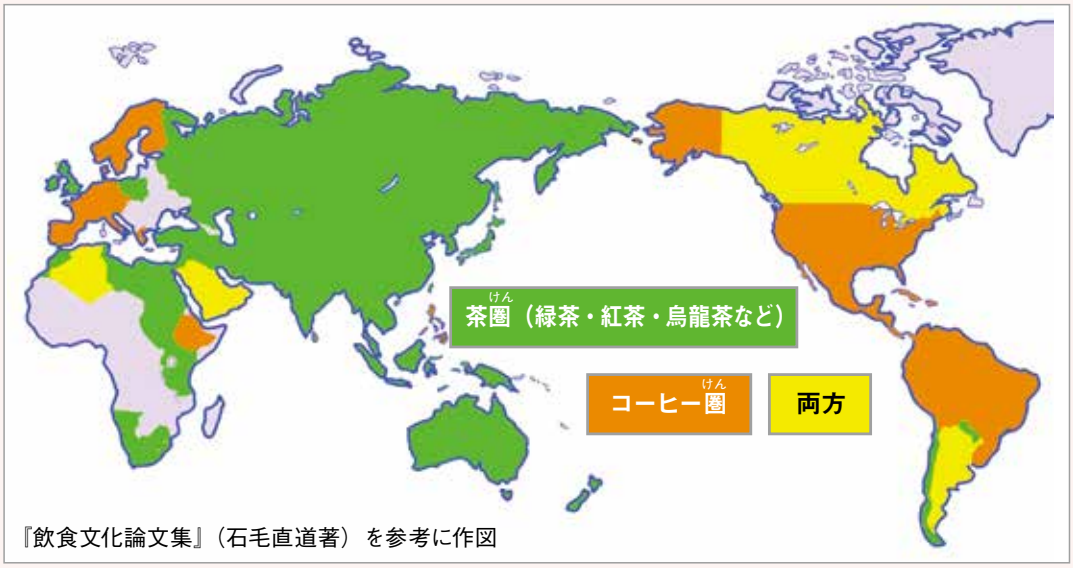
写真提供　日本チョコレート・ココア協会　株式会社明治　西川農園

7 お茶の産地

昔、日本ではお茶は貴重で高価なものであったことから、栽培が可能な場所を探して各地で作られてきました。その中でも気象条件がチャの栽培に適していた地方は、現在、お茶の産地となっています。

外国では、チャの原産地とされている中国のほか、ヨーロッパで紅茶が飲まれるようになったことにより、イギリスの植民地であったインドやスリランカ (旧セイロン) のような大産地があります。

しつもん Q3 世界の人々は、お茶とコーヒーどちらを飲むの？



『飲食文化論文集』（石毛直道著）を参考に作図

茶・コーヒーの文化

中国の西南地域を起源とするお茶は、日本や中東、ロシア方面へ広まっていきました。17 世紀に入って、お茶は東南アジアを経由してヨーロッパに伝わり、ヨーロッパやアメリカでも飲まれていきました。イギリスは植民地のインドやセイロン（現スリランカ）でお茶の栽培を行って、世界のお茶の利益を独占し、イギリス本国はもとより植民地でもお茶がよく飲まれるようになりました。また、イスラム教では飲酒を禁じているために、中東ではお茶をよく飲みます。

コーヒーは、15 世紀に中東で飲まれていました。お茶と同じころに、コーヒーも中東からヨーロッパに伝わります。18 世紀後半、イギリスの植民地であったアメリカは、お茶にかかる税金問題などからイギリスと対立して独立戦争へと進んだため、イギリスへの反発からお茶よりもコーヒーをよく飲むようになったといわれます。ブラジルなどの中南米では、植民地としてコーヒーの栽培が行われたため、大産地となり、コーヒーがよく飲まれるようになりました。

このように、かつてどの国の植民地であったか、どの宗教を信仰しているか、ということが、その国で飲まれる飲み物に影響していると考えられます。

しつもん Q4 ティーカップには、なぜ取っ手があるの？

17 世紀、オランダがお茶のヨーロッパへの輸入を開始したとき、お茶をいれるとき必要な道具類（ティーカップや急須など）も一緒に運ばれました。ちなみに、当時のお茶は現在に換算すると 100g 約 15,400 円もする高価なものでした。オランダを通じてヨーロッパへ渡った道具類は、当時のヨーロッパでは製造できない芸術的にも技術的にも優れた磁器類でした。たちまち上流社会では高価なお茶を中国の茶器で飲むことが、社会的地位を誇示するものとして流行したと考えられます。ただ、輸入された中国の茶碗には取っ手がありませんでした。当時のヨーロッパの人々にとって熱い飲み物は珍しく、不慣れでした。アツアツのお茶を飲むために、受け皿にお茶を移し冷まして飲んだりしていましたが、カップに取っ手をつけて飲む方法を考えだして、現在に至っています。



銀製のティーセットを使うイギリスの家族（1710-20 年頃）
ヴィクトリア・アンド・アルバート美術館　所蔵
画像提供　八坂書房



取っ手のないティーカップ
ふじのくに茶の都ミュージアムに展示



お茶碗ってお茶を飲む器？

現代の日本では、お茶を飲む器以外にもご飯を盛る器も茶碗と呼んでいますが、これは江戸時代に陶磁器を扱うお店を茶碗屋と呼んだことに由来しています。



「茶葉」なんて読む？

「茶葉」正式には「ちゃよう」と読みます。1980 年ごろ、それまであまり知られていなかった烏龍茶がドリンクとして発売されましたが、そのＣＭに「中国高級チャバ使用」とナレーションが入ったのが「ちゃば」と読まれた最初です。日本語では、「重箱読み」といって、一つの言葉の中に「音読み」と「訓読み」を混ぜて使うことを嫌います。（ちなみに、「重箱」は「じゅう」が音読み、「ばこ」が訓読みです。）「ちゃば」も「ちゃ」が音読み、「ば（は）」は訓読みですから、正確な読み方とはいえません。ただし、言葉で「ちゃよう」といっても聞いただけでは何のことかわかりませんね。そんな時には「お茶」といえば、その場の様子で「お茶の葉」なのか、「いれた液体のお茶」なのかわかりますね。

2 お茶の歴史





「明治時代の牧之原」ジオラマ（ふじのくに茶の都ミュージアム）

1 お茶と人との接点

お茶を最初に口にしたのはだれでしょうか？

今から約 5000 年前、中国の伝説に登場する**神農帝**（しんのうてい）は、人々が食べられる植物を調べるために、**山野をかけめぐって野草を試食し、一日に 72 種類もの毒にあたり、そのたびに茶の葉を噛（か）んで毒を消した**と伝えられています。

これが、人類がお茶に親しむきっかけだったといわれています。また、お茶が「薬」として飲まれるようになった原点でもあります。



神農帝（三光丸クスリ資料館所蔵）



茶経を著した陸羽肖像画（日本中国茶協会提供）



世界最古の茶書『茶経（ちゃきょう）』

中国のお茶についての確実な記録は、紀元前1世紀（前漢（ぜんかん）時代）にさかのぼります。それから約800 年たった 760 年ごろ（唐（とう）時代）、世界最古のお茶の専門書『**茶経**』が、**陸羽**（りくう）（733 ?～ 804 年）によって著（あらわ）されました。『茶経』には、お茶の製造方法、茶道具、飲み方、産地などが書かれていて、このころには中国でお茶が広まり、定着していたことがうかがわれます。

2 日本で最初にお茶を飲んだ記録



嵯峨天皇にお茶を献じる永忠

日本でお茶を飲んだという歴史上の最初の記録は、『日本後紀』という歴史書にあります。

西暦 815 年 4 月 22 日、近江（滋賀県）の梵釈寺で、**永忠**（743 ～ 816 年）という偉いお坊さんが嵯峨天皇（在位 809 ～ 823 年）に茶を煎じて献上した、と記されています。

このように、**今から 1200 年も前にお茶が飲まれた記録がある**ことから、日本のお茶の歴史はたいへん古いことがわかります。

しつもん Q5 日本にお茶を飲む風習が伝わったのはいつ？



遣唐使船（復原・平城京歴史館提供）

日本の古代のお茶の記録は、９世紀前半（平安時代初期）の嵯峨天皇の時代に集中しています。このころ活躍し、比叡山延暦寺を開いた最澄（伝教大師、767 ～ 822 年）宛てに弟子が書いた手紙には「お茶を 10 袋もいただき、ありがとうございます」と書かれています。

高野山金剛峰寺を開いた空海（弘法大師、774 ～ 835 年）は「お茶を飲みながら中国の書物を見ることにしている」などの文章を残しています。このほか、当時の漢詩集には、お茶が登場する漢詩がいくつも収められています。

最澄、空海は遣唐使に従って唐（中国）に行った経験があります。また、永忠は唐に約 30 年も滞在しました。唐では 760 年ごろに『茶経』が書かれるなど、茶を飲む習慣が広まっていましたから、日本にお茶を伝えたのは、このころに唐に行ったお坊さんなのかもしれません。

しかし、この後はしばらくの間、お茶の記録が少なくなります。鎌倉時代に栄西が宋（中国）から再びお茶を伝えるまで、あまり飲まなくなっていたようです。



大福茶

関西地方では、1月1日に汲んだ水を沸かしていれたお茶に、梅干しや昆布を入れた「大福茶」を飲みます。1年間の無病息災を願っての風習で、その由来は次のように伝えられています。

951年春、京都に病気が流行したため、空也（903～972年）がお茶に梅干しと昆布を入れて観音様に供えました。同じものを村上天皇（在位946～967年）にさし上げ、病人たちにもふるまって念仏を唱えたところ、流行が収まりました。

天皇が飲んだことから「皇服茶」とか「王服茶」といわれ、庶民に広まって「大福茶」と書かれるようになったといいます。

空也は京都の庶民に念仏を広めたお坊さんです。空也ゆかりの六波羅蜜寺（京都市）では、現在でも正月の三が日に、参拝者にふるまっています。


大福茶

3 栄西（「えいさい」ともいう）


栄西像（建仁寺所蔵）

栄西（1141～1215年）は日本のお茶の発展に大きく貢献した重要な人物です。

臨済宗の開祖で、鎌倉時代初期の1191年、中国の宋から当時中国のお茶の飲み方だった「**抹茶法**」を携えて帰国しました。その際、茶の種子を持ち帰り、**各地にまいて日本に茶を広める原点とした**といわれています。

さらに1211年、お茶が健康に良いという内容の日本最初の茶書『**喫茶養生記**』を著し、1214年、将軍源実朝に献上しました。

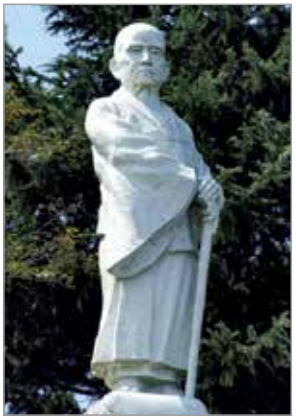
この時、実朝は二日酔いで気分が悪かったのですが、栄西が献上したお茶を飲んだところ、一気に治り、実朝は大いに喜びました。お茶の持つ効能を実証したエピソードです。


二日酔いの将軍に茶を献じる栄西

栄西は日本茶の「茶祖」ともいわれ、大茶産地島田市の牧之原公園には大きな像が建っています。



「喫茶養生記」


牧之原公園の栄西像

しつもん Q6 庶民がお茶を飲むようになったのはいつから？

13世紀後半（鎌倉時代）の説話集にこんな話が出てきます。

あるお坊さんがお茶を飲んでいるのを牛飼いが見て、「それはどういう薬なのですか。私にも飲ませてください」と話しかけました。

お坊さんは「座禅の時には眠くなってしまうのですが、お茶を飲めば眠くなくなります。また、食べ過ぎた時に飲めば、消化が良くなります。」などと説明し、牛飼いに勧めました。


牛飼いにお茶を勧めるお坊さん

すると、牛飼いは「昼間は一日中働いているので、夜ぐらいはぐっすりと眠りたいよ。それに、ただでさえ腹一杯食べられないのに、ちょっとだけ食べたものがすぐに消化されてはたまらない。」と言って逃げ出しました。

この話からは、鎌倉時代にはまだお茶が庶民にはなじみがなかったことがうかがわれます。

しかし、15世紀（室町時代）になると、京都の大寺院の門前にはお茶を飲ませる小屋が現れ、お寺参りの庶民たちが気軽にお茶を飲むようになっていたようです。

江戸時代になると、17世紀初めにポルトガル人が著した『日葡辞書』に「しなければならない」という意味の言葉「常住の茶飯でござる」が載っています。「常住」とは「いつも」という意味ですから、このころには、お茶はご飯と並ぶ生活必需品となっていたことがうかがわれます。

さらに17世紀後半に、東海地方で著された農書『百姓伝記』には「茶は身分の上下を問わず、すべての人々が飲むものである」と書かれていて、庶民の間で広く飲まれていることがわかります。

4 茶道のはじまり（「ちゃどう」ともいう）

寺院を中心に普及していたお茶も、鎌倉時代末期には貴族や武士層にも広がり、社交の場にも取り入れられました。やがて遊びの要素が強くなり、**お茶の産地を当てて競いあう「闘茶」が流行**しました。闘茶は後に「茶歌舞伎」ともいわれましたが、家一軒を賭けるなど博打の一種になり、時の将軍足利尊氏により禁止令（「建武式目」1336年）が出たほどでした。このように、お茶は単なる飲み物から、集団で楽しむものとなって、その後の「茶道」へとつながっていきます。



千利休肖像画　長谷川等伯筆（表千家不審庵所蔵）

「茶道の祖」といわれる**村田珠光**（1423～1502年）は、茶に禅の思想を取り入れ、「侘び、寂び」を精神的な基本としました。

この考え方は**武野紹鷗**（1502～55年）を経て、**千利休（1522～91年）が引き継ぎ、「茶の湯」（茶道）を完成させました。**織田信長、豊臣秀吉に仕えた利休は1591年、秀吉から切腹を命じられましたが、その精神は利休の子孫に引き継がれ、現在の表千家、裏千家、武者小路千家の三千家として続いています。



茶の湯政道

織田信長（1534～82年）の死後、豊臣秀吉（1537～98年）が書いた手紙の一節に「（信長は）普通の家臣には茶の湯を許さなかったのですが、私たちには特別に許されたことは、一生忘れられない幸せです」と書かれています。信長から茶会を開く許可を得て、名物といわれる高価な茶の湯の道具をもらうことは、大変な名誉だったのです。

このように、信長が茶の湯を許可制にして、家臣に功績を競わせたことを「茶の湯政道」といいます。秀吉のほかに茶の湯を許されていたのは、柴田勝家、丹羽長秀、明智光秀らでした。



茶の湯を許され喜ぶ武将

滝川一益（1525～86年）は信長の部下として、甲斐（山梨県）の武田氏を滅ぼすのに活躍し、上野（群馬県）などを領地とする大名となりました。しかし、一益は「（名物の茶道具の）小茄子をいただきたいと思っていたのに、このような遠い国に置かれてしまった」と嘆く手紙を知人に送っています。一益は、大名の地位よりも名物の茶道具をもらう方が、うれしかったのです。

小茄子は抹茶を入れる小さな壺で、信長が光秀に討たれた本能寺の変（1582年）で焼失しました。

しつもん Q7 千利休はなぜ切腹させられたの？

千利休は豊臣秀吉に茶の湯で仕えていましたが、政治的な発言力も強く「利休以外に秀吉様に意見を言える人はいない」といわれるほどでした。ところが、1591年2月、秀吉は突然、利休に切腹を命じました。その理由については、さまざまな説があります。

当時からいわれていたのは、大徳寺（京都市）の門の上に利休の木像を置いたことです。門を通る秀吉を踏みつけることになり無礼だとされたのです。また、茶道具の売買で不正に利益を得ていたとしている史料もあります。

しかし、後世の人たちは、これだけでは納得できず、娘を差し出せという秀吉の命令を利休が断った、禁止されていたキリスト教の信者だった、などという説も出されました。このほか、派手好みの秀吉と、侘びを重視する利休の芸術観の違いに原因があったのではないかという意見もあります。



豊臣秀吉肖像画
（公益財団法人宇和島伊達文化保存会所蔵）



石田三成、出世のきっかけはお茶



石田三成肖像画
（大阪城天守閣所蔵）

江戸時代に書かれた『武将感状記』という本に、次のような話が載っています。

豊臣秀吉がまだ織田信長の部下で長浜城主（滋賀県）だったころのことです。鷹狩りをしてのどが渇いた秀吉は、あるお寺に寄って「茶をいただきたい」と頼むと、この寺の小僧だった石田三成（1560～1600年）が、大きな茶碗にぬるいお茶をなみなみといれて持ってきました。

秀吉は一気に飲み干して「うまい。もう一杯くれないか」と言うと、今度は、少し熱いお茶を大きな茶碗半分くらいに入れて出しました。秀吉が「もう一杯」と望むと、熱いお茶を少しだけ小さな茶碗で出しました。

秀吉は、相手のことを考えながらお茶を出した三成の気配りに感心し、家臣に取り立てました。三成はその後、五奉行にまで出世し豊臣政権を支えましたが、関ヶ原の戦い（1600年）で敗れ、討たれました。

5 宇治茶の誕生


薬研

日本では、いつからお茶が知られていたかはっきりしませんが、9世紀以前に遣唐使が中国でお茶を知ったことは確かでしょう。この当時の中国のお茶は、茶の生葉を蒸してから臼でつき、それを厚いせんべいのように固めて日に干した「**餅茶**」が主流で、これを火であぶってから削り、薬研で細かくしたものを煎じて飲んだといわれます。

その後、鎌倉時代（13世紀）に栄西が宋から日本にもたらした「**抹茶法**」が普及しました。抹茶法は、乾燥させた葉茶を石臼で挽きお湯に溶かして飲む方法です。


石臼

戦国時代末期（16世紀後半）には、お茶は重要な作物としてその栽培面積も増加しました。畑の境界や家の垣根としても植えられ、生葉を煮てから日に干しただけの日干番茶のような自家用茶が作られて人々がお茶を口にするようになりました。

15～16世紀ごろに明（中国）から伝えられたといわれる**釜炒り製法は、各家庭にある鉄鍋で簡単にお茶を作ることができることから、当時の茶栽培地に広く普及しました。**現在も「釜炒り茶」として九州地方に定着しています。

そのころは、各地で番茶といわれるいろいろな形態のお茶が作られていましたが、いれたお茶の色は赤茶けたものでした。1738年、宇治の**永谷宗円**（1681～1778年）は、蒸し製の碾茶※と番茶の製法の良いところを取り入れて、**色、形状、味の優れた「蒸し製煎茶」の作り方を完成させました。**それまでのお茶と全く異なる美しい緑色と香りの良いお茶は絶賛され、「**宇治製法**」として現在の煎茶につながっています。


永谷宗円肖像画（永谷家所蔵）

現在、永谷宗円は「煎茶の祖」として多くの茶業者から崇拝されています。

それより100年後の1835年、茶商「山本屋」（現在の「山本山」）六代目**山本嘉兵衛**が、碾茶の蒸し葉から香り、色の良いお茶を作り、これを**玉露**と名付けたといわれています。

※「碾茶」；お茶の葉を蒸して揉まずに乾燥させたお茶。抹茶の原料となる。



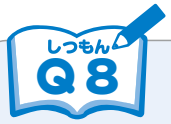
「ただ以下にはまけません」（売茶翁）

肥前（佐賀県）出身のお坊さん月海（高遊外、1675～1763年）は、各地を遍歴しているときに、長崎で中国人がお茶を飲むのを見て煎茶のことを知りました。その後、57歳で寺を出て「売茶翁」と名乗り、京都の郊外で煎茶を売り歩きました。その際、「お茶の代金は2千両（約5千万円）から1文の半分（約5円）まで、ただでもかまわないが、ただ以下には安くしません」と書いた旗を立てていたといいます。

売茶翁は、永谷宗円が作り出した宇治製法の煎茶を絶賛しました。また、当時の寺院や茶道が保守的なことを厳しく批判したため、文化人たちの共感を呼び、煎茶ブームが起こりました。



売茶翁肖像画
（NPO法人高遊外売茶翁顕彰会提供）



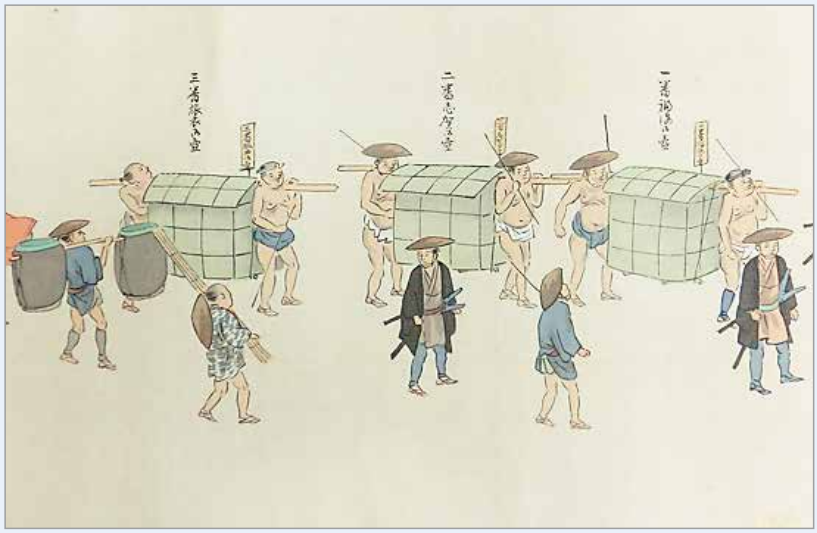
お茶壺道中ってなに？

わらべ歌「ずいずいずっころばし」に「ちゃつぼにおわれてとっぴんしゃん」の歌詞があり、「お茶壺道中の行列を避けて家の中に逃げ込み、戸をぴしゃんと閉めた」という意味だといわれています。お茶壺道中は、江戸時代に将軍家のために宇治（京都府）で作ったお茶を江戸に運ぶ行列で、1633年ごろから毎年行われるようになりました。

江戸から宇治に行くのは東海道、江戸に向かうときは中山道を通りました。厳重に包装したいくつもの茶壺をそれぞれ駕籠に乗せ、多いときには500人以上が従っていたといいます。

徳川御三家並みの高い格式だったため、大名行列でさえ茶壺の通行を優先させなければいけません。もちろん庶民は、土下座したまま頭を上げることも許されませんでした。

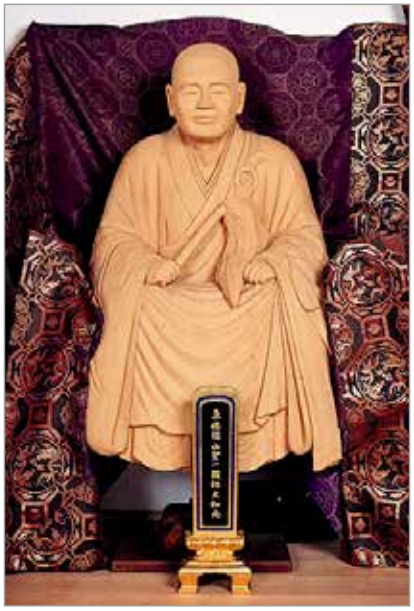
行列に加わっている者の中には、「子供が行列の前を横切った」「馬が泥をはねた」などと、沿道の人に言いがかりをつけたと伝えられています。庶民が迷惑をこうむった様子を表すのが、「ちゃつぼにおわれて」という歌詞だといわれています。



お茶壺道中　（(公社）日本茶業中央会所蔵）



「静岡茶の祖」聖一国師



聖一国師像（臨済寺所蔵）

静岡の「お茶の祖」といわれる**聖一国師**（円爾）は、鎌倉時代の1202年に駿河国（静岡県）に生まれ、宋（中国）で修行した臨済宗の偉いお坊さんです。

帰国後は、朝廷や鎌倉幕府の実力者から信頼されて東福寺（京都市）を開いたり、多くの弟子を育て、1280年に死去しました。

1241年に宋から帰国する際、お茶の種子を持ち帰り、郷里に近い足久保（静岡市葵区）にまいたと伝えられます。足久保は現在、静岡のお茶を代表する本山茶の産地となっていて、国師は茶業界から尊敬を集めています。

また、国師は、うどん粉などを効率的に作ることができる水力式の製粉機械の図を宋から持ち帰ったため、「うどんの祖」ともいわれます。

しつもんQ9 静岡ではいつからお茶が作られていたの？



清見寺（静岡市清水区）

鎌倉時代の13世紀に聖一国師が宋からお茶の種子を持ち帰ったのが、静岡でのお茶生産の始まりと伝えられています。

南北朝時代の14世紀には、全国のお茶の名産地の一つに「駿河清見」があげられています。これは、清見寺（静岡市清水区）近辺だといわれています。

江戸時代になると、徳川家康（1542～1616年）が駿府に隠居して茶の湯を楽しんだため、足久保（静岡市葵区）などでお茶の生産が活発になりました。庶民にお茶を飲む習慣が広まるとともに、駿河（静岡県中部）や遠江（静岡県西部）の山間部に茶畑が増え、江戸を中心に出荷されました。

1824年に駿河、遠江の茶農家が、お茶の流通を独占する茶問屋を相手取って裁判を起こしましたが、訴訟に参加した農家は113村の3,800戸以上にのぼります。この数字からも、江戸時代後期には、静岡県にかなりの数の茶農家があったことがわかります。

また、江戸の茶商が1852年に発行したチラシによると、駿河は宇治（京都府）、信楽（滋賀県）と並ぶ煎茶の産地となっています。

Q10 江戸時代の静岡県の農家はどんな努力をしていたの？

中川根村(川根本町)の名主だった中村藤五郎(?～1873年)は1821年ごろ、宇治(京都府)から専門家を招いて最新の製茶法を学びました。その報酬は1日当たり3両で、総額では35両支払ったそうです。江戸時代と現代との大工見習いの賃金水準で比較すると、1両は約30万円に相当しますから、先進技術を導入するためにかなりのおカネを使ったことになります。

また、伊久美村(島田市)の名主坂本藤吉(1798～1839年)は1837年、宇治の専門家を招いて上級煎茶の製造法を学びました。周囲の人たちは、はじめは藤吉の行動をばかにしていたのですが、しだいに藤吉に学ぶ人が増えました。3年後にはこの地域で数十人が上級煎茶の製法をマスターし、江戸の大名屋敷にまで販売するようになりました。

静岡県が現在のような大産地になった背景には、このような努力があったのです。



昔ながらの茶園(川根本町)



静岡のお茶の復興と「狐石」

聖一国師以来の伝統があるとされる足久保(静岡市葵区)産のお茶は、18世紀前半に一時衰えました。これを復興させたのが駿府(静岡市)の茶商で竹茗堂初代の山形屋庄八(竹茗)です。竹茗は1788年、足久保に「苦労して、宇治に負けない煎茶を作ることができた」といういきさつや、松尾芭蕉の俳句「駿河路や 花たちばなも 茶のにをい」などを刻んだ石碑を建てました。

石碑は幅約8m、高さ約4.5mの大きなもので、「狐石」と呼ばれています。



狐石(静岡市葵区)

Q11 静岡のお茶をよんだ俳句を教えて

松尾芭蕉(1644～94年)が1694年に島田宿(島田市)でよんだ「駿河路や　花たちばなも　茶のにをい」が有名です。「駿河(静岡県中部)では、たちばな(ミカンの一種)の花の強い香りも、お茶の香りにはかなわない」というような意味です。

当時は、今のような煎茶はなかったので、この句でよまれたお茶のにおいというのは、釜炒り茶のこうばしい香りだったのでしょう。

6 お茶はたくさん輸出されていた

1853年、アメリカのペリー艦隊が浦賀に現れ、長く鎖国を続けた江戸幕府に開国をせまりました。1858年、日米修好通商条約が結ばれ、日本も一気に西洋に窓を開けることとなりました。このころ、紅茶を中心とするお茶は、欧米各国で需要が急増していました。

このような背景のなか、日本に求められた輸出品は**生糸とお茶**であったため、国内の茶産業はこれに対応するために、茶園の開発を進めて増産を図りました。明治維新（1868年）以降、アメリカを中心に緑茶の輸出が増加し、その量はおよそ2万トンと大量でした。静岡県産のお茶は、**横浜港**に集められて輸出されていました。



現在の静岡鉄道（新静岡～新清水駅）は、1908（明治41）年に静岡のお茶を清水港に運ぶために開通した路線がもとになったんだ。

1899（明治32）年には**清水港**（静岡市清水区）での外国貿易が始まり、1910（明治43）年以降は**清水港が日本一の茶の輸出港となりました。**しかし、インドやスリランカ産の紅茶がアメリカで普及したため、お茶の輸出量は減少し、大正時代（1912～26年）には日本の主要な輸出品ではなくなっています。

しつもんQ12 上喜撰てなに？

「**泰平の　眠りを覚ます　上喜撰　たった四杯で　夜も寝られず**」。1853年に、アメリカからペリーが黒船を率いて、浦賀に来航した時に流行した狂歌です。たった4隻の黒船（蒸気船）に驚き大騒ぎになったことと、宇治の上級煎茶「上喜撰」を飲みすぎると眠れなくなることを掛けていて、当時の世相を風刺したものとして有名です。

江戸の茶商のチラシによると、1852年の上喜撰の値段は1斤（600g）当たり銀10匁で、米価をもとに現代の価格に換算すると100g当たり約1,100円になります。現在の上級茶の目安は100g 1,000円ですから、上喜撰は庶民の日常のお茶ではなかったといえるでしょう。

なお、この茶商で最も安く売られていた煎茶は1斤当たり銭150文。100gで200円程度になります。



ペリー肖像画（下田了仙寺所蔵）



黒船（蒸気船）図　（下田了仙寺所蔵）

しつもん Q13 蘭字ってなに？

明治時代、輸出用の茶箱や茶袋には、カラフルな絵や、輸入元やその住所などを英語で記したラベルがはられていました。このラベルのことを業界用語で「**蘭字**」といいました。お茶を輸出する際の通訳は中国人が多かったため、中国語で輸出用のラベルを意味する「蘭字」と呼ばれたようです。

蘭字は木版で印刷し、制作には浮世絵の絵師、彫師、摺師らがたずさわりました。最初は日本風の人物画などのデザインが使われましたが、後にはヨーロッパやアメリカの絵も使われました。

昔ながらの日本人の暮らしの様子や風景、海外の人物や動植物、船、汽車などいろいろな絵柄があり、デザインの斬新さと緻密な彫りの技術は、外国人の興味を引きました。

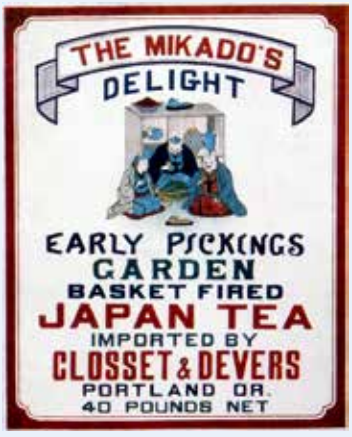












いろいろな蘭字
「特撰」「早摘み」「無着色」など英語の宣伝文句も書かれています。
（(公社) 日本茶業中央会所蔵）



7 牧之原台地の開拓

明治維新（1868年）で江戸幕府が倒れ、多くの幕臣（武士）が失業しました。徳川家といっしょに静岡に移った武士たちも同様でした。

これをみた勝海舟らの尽力もあり、水の便が悪いために原野として残っていた**牧之原**に開拓に入りました。

士族たちにとって、刀を鍬に持ち替えての原野開拓はつらいものだったことでしょう。**牧之原での茶園造りは、適地適作であったこと、輸出向けの需要が旺盛であったことが幸いして、現在の牧之原大茶園、ひいては静岡県を茶の一大産地へと発展させる原動力となりました。**



中條景昭像（島田市）



士族による牧之原開拓

しつもん Q14 どんな人が牧之原を開拓したの？

牧之原台地は、明治維新で失業した武士（士族）や大井川の川越人足によって開拓が始められ、現在では約6,000haの茶園が広がり、日本の全茶園面積の1割を占めています。

15代将軍徳川慶喜の護衛隊長を務めた中條景昭（1827～96年）らは、1869（明治2）年から牧之原の開拓を始めました。このときは約300戸の士族が移り住みましたが、農作業に慣れていないだけでなく、茶の木を植えてからも数年間は収穫がないため、生活は苦しいものでした。

初めて茶摘みをしたとき、ある士族の妻と娘は振り袖などで着飾っていたといい、喜びが伝わってきます。しかし、開拓に従事する士族は、1879（明治12）年には215戸、1883（同16）年には119戸に減ってしまっています。

また、江戸時代には大井川に橋も渡し船もなく、川越人足が旅人を背負ったりして渡していましたが、1870（明治3）年に渡し船の許可が出たため、川越人足は失業してしまいました。そこで、池新田村（御前崎市）名主の丸尾文六（1832～96年）らの指導で、1871（同4）年に33戸の川越人足が開拓を始めましたが、脱落者が相次ぎ、1935（昭和10）年には10戸に減っています。

しかし、士族や川越人足の取り組みを見て、付近の農民たちが次々に牧之原台地でのお茶栽培に乗り出し、現在に至っています。

Q15 牧之原開拓のエピソードを教えて



県令就任を断る中條景昭

牧之原に来た士族のリーダーの一人、中條景昭は剣の達人として知られ、1869（明治2）年に牧之原に移り住んだときは41歳。開拓に従事するようになってからも剣術の修業に励み、周辺の士族を集めて剣を教えました。また、政府から神奈川県令（今の知事）への就任を打診されましたが、「いったん山へ上がったからは、どんなことがあっても山は下りぬ。お茶の木の肥やしになるのだ」と断ったというエピソードもあります。

34歳で移住した大草高重（1835～92年）は、若いころは馬に乗る技術に優れていたことで有名でした。牧之原でお茶作りを始めて十数年たったころ、品評会にお茶を出品して「悪製」と評価されると、「大いに注意して良いものを出品したのに、悪製とはなにごとか」と激しく抗議しました。しかし、専門家がくわしく説明すると、納得してこの専門家のために宴会を開き、秘蔵の絵をプレゼントしました。士族が高いプライドを持ってお茶作りに取り組んでいたことがうかがわれます。



専門家に絵を贈る大草高重



復しゅうを避ける今井信郎

牧之原士族には、坂本竜馬を暗殺したとされる京都見廻組の元メンバー今井信郎（1841～1918年）もいます。1878（明治11）年に37歳で牧之原に移住した当初、竜馬の仲間による復しゅうを避けるために名前を変え、外出の際には刀を仕込んだ杖を手放さなかったといいます。しかし、自らお茶作りに励むとともに農業技術を広めるのにも活躍して、榛原郡農会長、初倉村（島田市）の村長などを務めました。

8 「やぶきた」の誕生



杉山彦三郎像（静岡市駿府城公園）

静岡市生まれの**杉山彦三郎**（1857～1941年）は、お茶にも、芽の出る時期が早い「早生」、時期が普通の「中生」、中生より遅い「晩生」があること、品質もそれぞれの樹によって異なることに気付き、お茶の選抜に取り組みました。

そんな時、竹やぶの北側に植えられていたチャの樹に良い特性があることがわかり、試験を重ねて、1908（明治41）年、一大優良品種「**やぶきた**」を選抜・育成しました。やぶきたという名称は、その発見場所である「竹やぶの北側」にちなんで名付けられました。品質、収量、芽の伸び方が優れ、現在でもこれに勝る品種はないほどです。**「日本の茶業の繁栄は、やぶきたのおかげ」とまでいわれています。**

彦三郎は、自分の茶園でやぶきたを増やして多くの収穫を得ました。しかし、製茶の工程が機械化されていなかったため、摘んだお茶の葉が余って困ってしまいました。優秀な品種の育成と機械化がいっしょに進むことで、近代化していったのです。

やぶきたは1960年代から普及し始め、現在では全国の茶園の約71%で栽培されています。やぶきたの原樹は、静岡県立美術館（静岡市駿河区）の入り口近くに大切に育てられています。



「やぶきた原樹」（静岡県立美術館そば）



優良品種を探す彦三郎

9 製茶の機械化 ～手揉みから機械製造へ～

明治から大正初期にかけて、お茶の需要は急増しましたが、相変わらず「手揉み」で作られていました。手揉み製造は、時間と費用がかかる上に労働者にかかる負担は大きなものでした。埼玉県の医師だった**高林謙三**（1832～1901年）は、蒸し器の発明に続いて1896（明治31）年に粗揉機を完成させました。



高林式粗揉機（静岡県茶業研究センター所蔵）

製茶で最も体力を必要とする前半の工程を機械化することができ、**お茶の製造は飛躍的に効率化されました。**このころの動力源は石油発動機やモーターの他、水車も利用されました。

以後、手揉みの作業を機械化する努力がされ、現在ではコンピューターで管理された衛生的な工場で製茶されています。



揉捻機



（静岡県茶業研究センター所蔵）　精揉機



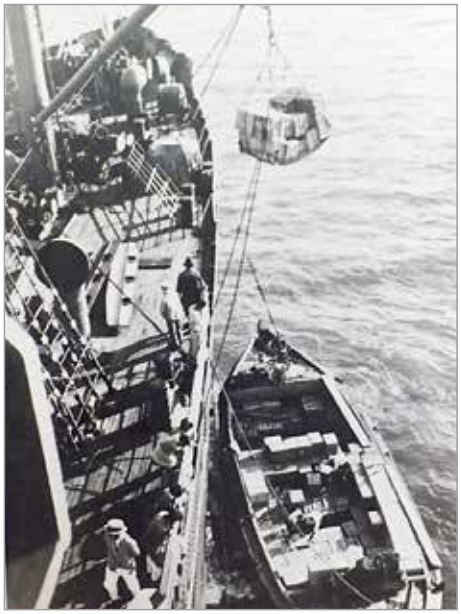


コンピューター管理された現在の工場

10 戦前、戦後の生産、輸出

日本のお茶の輸出は、1900年ごろから減少傾向にありましたが、1930年代にはソ連（現在のロシアなど）やモロッコへの輸出が盛んになりました。

しかし、太平洋戦争（1941～45年）によって輸出は急激に減り、戦争による食料不足を補うために茶園がイモ畑などに替えられ、製茶工場も労働力や燃料などの不足で十分に動かなくなりました。このため、お茶の生産量は1942（昭和17）年の61,000tから45（同20）年には23,000tに大幅に減りました。



戦前の清水港からの茶輸出
（フェルケール博物館所蔵）

戦後になると、中国のお茶の生産、輸出が内戦による混乱で低迷していたことなどから、アメリカ、アフリカなど各地に日本茶が輸出され、生産も急速に回復しました。

しかし、中国からの輸出が復活すると、1960（昭和35）年ごろから日本茶の輸出は低迷しました。一方、**1960年代の高度経済成長で国内消費量が急増し、以後、国内向け中心の生産が続いています。**

11 緑茶缶ドリンクの誕生

1960年代後半から、ジュースや炭酸飲料などいろいろな飲料が、携帯に便利な缶やビンに入れられて流通するようになりました。

それまでのお茶のイメージは、食事に欠かせない生活必需品であり、遠足に持っていく水筒のお茶以外は家の外で飲むという発想はありませんでした。



緑茶の缶ドリンク



日本で烏龍茶が知られるようになったのは、1979年にテレビの歌番組で、2人組女性アイドル歌手のピンクレディーが「美容のために飲んでいる」と発言したのがきっかけなんだ。

1981（昭和 56）年、烏龍茶の缶ドリンクが発売され、テレビ CM の効果もあって日本茶の需要を揺るがす勢いで広まりました。

これに対して緑茶の缶ドリンクは、加熱殺菌によってお茶の色がこげ茶色になったり、イモのようなにおいの殺菌臭（レトルト臭）がするという問題点を改良することができずに出遅れていました。

1982（昭和 57）年、大阪の業者により駅弁用として最初の緑茶缶ドリンクが発売されました。その後、色やにおいの問題点が改善され、1993（平成 5）年から本格的に流通し始めます。大手飲料メーカーが参入し、緑茶ドリンクが砂糖を使っていないことが消費者の健康への関心とマッチしたこともあって、消費量は急速に増加しました。

12 ペットボトル入り緑茶の普及



緑茶のペットボトル

2000（平成 12）年ごろから、小型ペットボトルが、飲料用でも使用されるようになり、携帯に便利な 350 ～ 500mL 容器でいろいろな飲料が販売されて飲料全体の消費量が増加しました。

この中で、1990（平成 2）年に発売されたペットボトル入り緑茶の増加は著しく、2005（平成 17）年には緑茶ドリンクとして 265 万 kL に達しました。これは、国民一人当たり年間約 20L、500mL ペットボトルとして 40 本、月に 3.5 本を飲んでいる計算になります。**その普及ぶりからペットボトル入り緑茶は「国民的飲料」といわれるほどです。**

13 注目される健康効果

近年、お茶、特に緑茶の持つ健康効果について世界的に研究が進められており、中でも緑茶に多く含まれる**カテキン**が注目されています。

掛川市の研究組織「**掛川スタディ**」のように、『掛川市民はなぜ長寿か』の理由はお茶にあると位置付けて、市民も参加して長期間にわたる研究を行っている例があります。

今後、日本をはじめ世界各国で研究が進められ、めざましい結果が得られるかもしれません。欧米などでは健康志向から、緑茶の人気が高まりつつあり、さらに広く飲まれることになるでしょう。

14 紅茶のはなし

紅茶は世界で生産されているお茶の7割を占めていますが、その歴史は意外に新しく、イギリスで紅茶を飲む習慣が定着した18世紀以降に、中国で本格的に生産されるようになりました。オランダが世界のコーヒー市場を独占していたことから、これに対抗するためにイギリスは紅茶を選んだといわれています。

イギリスは19世紀に植民地のインド、スリランカで大規模生産を始め、それ以降、世界の紅茶市場を支配するようになりました。

（1）世界史を動かした紅茶

「紅茶の国」といわれるイギリスは18世紀以降、世界の政治・経済の中心となったので、紅茶が世界史における大事件の引き金になったこともあります。

一つは、イギリスの植民地だったアメリカで、紅茶への課税をめぐってイギリスに反発したボストン市民が、大量の紅茶を港に投げ捨てました。この**ボストン茶会事件**（1773年）が独立戦争のきっかけとなり、**アメリカ合衆国の独立**（1776年、独立宣言）につながったのです。

また、イギリス国内で紅茶の消費量が増えるとともに、清（中国）から紅茶の輸入が激増した結果、イギリスは大量の銀を支払うようになりました。貿易赤字を解消しようとしたイギリスは、植民地のインドで麻薬の一種アヘンを作り、清に輸出するようになりました。清国政府がアヘン取引の取り締まりを強めると、報復のためにイギリスが起こしたのが**アヘン戦争**（1839～42年）です。敗れた清はこれ以後、ヨーロッパなどの強国から圧迫を受けるようになります。



アヘン戦争図（（公財）東洋文庫所蔵）

しつもん Q16 なぜ紅茶に砂糖を入れるの？

お茶も砂糖の原料となるサトウキビも熱帯、亜熱帯の植物で、イギリスでは栽培できないため、たいへん高価なものでした。

イギリスの上流階級に紅茶が流行した 17 世紀後半、高価な紅茶に高価な砂糖を入れるのは豊かさの象徴で、庶民のあこがれでした。18 世紀になってしだいに値段が下がってからも、紅茶と砂糖がセットで庶民に広まったのです。



イギリスのティーセット（1919 年）（ふじのくに茶の都ミュージアムに展示）

（2）国内の紅茶生産



多田元吉（多田元吉翁顕彰会提供）

明治時代、日本が輸出品の主力としていたのは緑茶と生糸で、主な輸出先はアメリカでしたが、当時、世界でお茶といえば紅茶が主流でした。

そこで、日本政府は、さらにお茶の輸出を増やすため、日本での紅茶生産を計画して、1876（明治 9）年に静岡市に住んでいた**多田元吉**（1829 ～ 96 年）をインドに派遣しました。元吉は、紅茶の生産や製造法を学んで帰国して、日本製紅茶の製品化に努めましたが、品質、価格面でインドなど外国産に対抗することができませんでした。

「ただにしき」というお茶の品種は、元吉が中国やインドから持ち帰ったお茶の種子から、当時の静岡県茶業試験場が育成した数少ない紅茶用品種です。



多田元吉石碑（静岡市駿河区）

お茶の歴史年表

	約 5000 年前	神農帝、初めて茶を飲む（中国）	
	紀元前 59	世界最古のお茶の記録（中国）	
	760 頃	陸羽、茶の専門書「茶経」を著す（中国）	
平安	794（延暦 13）		平安京遷都
	815（弘仁６）	永忠、嵯峨天皇に茶を献上	
	894（寛平６）		遣唐使廃止
鎌倉	1192（建久３）		鎌倉幕府開く
	1207（永元元）	明恵、栄西から贈られた茶の種を高山寺（京都市）にまく	
	1211（建暦元）	栄西、「喫茶養生記」を著す	
	1214（建保２）	栄西、将軍源実朝に茶と「喫茶養生記」を献上	
	1241（仁治２）	聖一国師、中国から帰国。後に駿河に茶を伝えたとされる	
室町	1336（建武３）	足利尊氏、「建武式目」で闘茶を禁止	
	1338（暦応元）		室町幕府開く
	15世紀後半	村田珠光、わび茶を始める	
	16世紀中頃	武野紹鷗、茶の湯の原型を整える	
安土桃山	1580頃	織田信長の「茶の湯政道」	
	1582（天正 10）		本能寺の変
	1587（天正 15）	北野大茶の湯	
	1591（天正 19）	千利休が切腹	
	16世紀末～17世紀初	古田織部、将軍や大名に茶の湯を教授	
江戸	1603（慶長８）		江戸幕府開く
	1616（元和２）		徳川家康、駿府城で死去
	1633（寛永 10）頃	お茶壺道中始まる	
	1654（承応３）	隠元、中国から来日、煎茶を伝える	
	1662	イギリス王宮廷で紅茶ブーム始まる	
	1702（元禄 15）		赤穂浪士の討ち入り
	1735（享保 20）	売茶翁、京都でお茶売り業始める	
	1738（元文３）	永谷宗円、蒸し煎茶を考案	
	1773	ボストン茶会事件 （1776　アメリカ独立宣言）	
	1835（天保６）	山本嘉兵衛、玉露を考案	
	1837	イギリス、インドで茶の栽培を開始	
	1839～42	アヘン戦争	
	1853（嘉永６）		ペリー、浦賀来航
	1856（安政３）	大浦慶、最初の製茶輸出	
	1858（安政５）		日米修好通商条約

明治	1868（明治元）		明治維新
	1869（明治２）	牧之原台地の開拓始まる	
	1874（明治７）	日本政府が国産紅茶製造を奨励	
	1896（明治 29）	高林謙三、粗揉機を発明	
		清水港を特別輸出港に指定	
	1906（明治 39）	岡倉天心『茶の本』刊行	
	1908（明治 41）	杉山彦三郎、「やぶきた」を選抜	
大正	1916（大正 6）	茶の輸出史上最高量（30,102t）に達する	
	1924（大正 14）	三浦政太郎、緑茶のビタミンＣの論文	
昭和	1927（昭和２）	「ちゃっきり節」制作	
	1929～33		世界恐慌
	1941～45		太平洋戦争
	1960年代		高度経済成長
	1972（昭和 47）	防霜ファンが実用化	
	1975（昭和 50）	荒茶生産が戦後最大の 105,500 トン	
	1982（昭和 57）	緑茶缶ドリンク、駅弁用として初めて市販	
平成	1990（平成２）	緑茶ペットボトル、初めて市販	
	1999（平成 11）	日本茶インストラクター制度が発足	
	2011（平成 23）	「お茶の振興に関する法律」が施行	
	2013（平成 25）	「静岡の茶草場農法」が世界農業遺産に認定	
	2016（平成 28）	「小中学校の児童生徒の静岡茶の愛飲の促進に関する条例」制定	
	2019（平成 31）	「静岡県茶業振興条例」制定	
令和	2019（令和元）	FAO が５月 21 日を「国際お茶の日」と宣言	

3 チャの栽培



1 チャの栽培条件

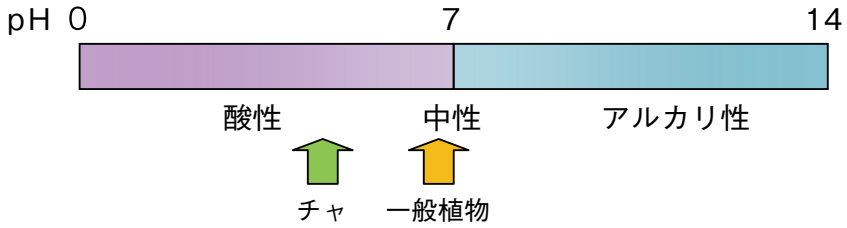
チャは、寒さに弱い上に多くの水分を必要とする植物です。日本では、年平均気温が 14 ～ 16℃程度で、年間降水量が 1,300㎜以上の場所が栽培に適しているとされています。

土壌は、**空気や水が通りやすく（通気性、透水性）、水分や肥料を保つ力（保水性、保肥力）が強い**ものが適しています。

チャは**永年作物**で、一度植えると 50 年位その場所で栽培されますから、茶園の造成には、気候、地形、土質などに注意が必要です。

2 チャは好酸性植物

チャは、作物には珍しい酸性の土壌を好む「**好酸性植物**」で、一般の植物が中性に近い酸度（pH；ペーハー）が適しているのに対し、チャは **pH4 ～ 5 の酸性土壌**が適しています。



3 チャの品種

お米に「コシヒカリ」や「あきたこまち」などの品種があるように、チャにもたくさんの品種があります。一番有名な品種は「**やぶきた**」で、全国の茶園の 71%（2021（令和3）年現在）で栽培されています。

現在、128 種類が認定品種または登録品種として、摘採時期の早い・遅いや、煎茶用、紅茶用、玉露用、釜炒り製玉緑茶用など、それぞれの茶種にあった品種が選択されて各地で栽培されています。

4 チャの樹のふやし方

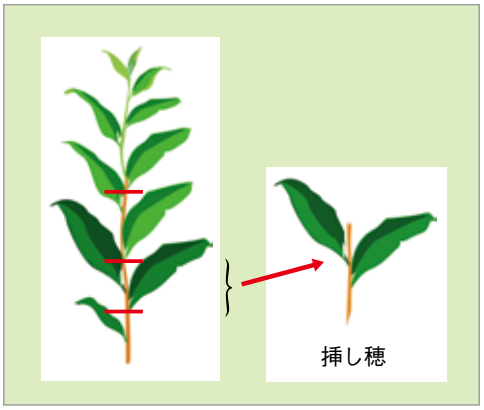
チャの樹のふやし方は、昔はチャの樹になった種子を採集し、それを播いて殖やしていきました。しかし、チャは「**自家不和合性植物**」といって、**同じ品種同士や、自分の樹で咲いた花の花粉では受粉できず、異なる品種の花粉でなければ種子にならない**という特性があります。

このため、なった種子は、必ず、他の樹の性質が入った「**雑種**」になってしまいます。

雑種は、いろいろな性質が入っていますから、新芽の出方や、新芽の出る時期、品質などが樹ごとに異なり、摘み採りが始まると、安定した栽培管理がしにくい茶園になってしまいます。

このようなことを避けるために、現在では「**挿し木法**」といって、品種茶から「挿し穂」となる枝を採集し、それを挿し木してふやしています。





挿し穂の作り方

しつもん Q17 山のお茶は、なぜ美味しいのか？



昔から「香りや味の良いお茶は比較的涼しい河川の上流～中流の朝霧のたつような地域で作られる」といわれています。

このような地形の所では川霧がたち、谷間のために日照時間が短く、また昼夜の気温差があることが茶の品質に良い影響を与えているといわれます。また、山間地は傾斜地のため、排水が良いことも理由の一つです。

山間地のチャは、平地と比較すると新芽の出始めは遅くなります。しかし、新芽はそろって良く伸び、摘採芽のそろい方も良いことから、品質面に良い影響を与えています。

また、新芽の成長にともなう老化が、平地のものよりもゆっくりで、チャに含まれる味成分を長く保っていること、山間地という環境が作り出す特有の「山の香り」があることも山のお茶の特徴です。

川根本町の標高 600m にある“天空の茶産地”のお茶農家土屋鉄郎さんは、「どこの茶園でも栽培のしかたは同じですが、近くに沢があって霧が出やすく、湿度も高いという自然環境はよそではマネできません。近くの笹間ダムに近づくと周りの木々の色が違ってきます。それほどお茶の美味しさには自然の条件が関係あると思います。」と話されました。

5 チャは苗を植えてから何年で摘めるようになるか

チャの苗は、通常、挿し木をしてから1～2年間苗床で育てたものを茶園に植えますが、これを「定植」といいます。苗が大きくなって少しでも収穫ができるようになるまでには、定植から4～5年くらい、**通常の収穫量を得るようになるには、挿し木をしてから7～10年間**もの長い年月がかかります。

6 チャは窒素肥料が好き

植物は成長や繁殖のため、主に**窒素(N)、リン酸(P)、カリ(K)**という成分を必要とします。これを**肥料の三要素**といいますが、チャは他の植物と異なり、年間、10a当たり1,800kgくらいの生葉を収穫して茶園の外に運び出してしまいますから、失われる成分は補給をしなければなりません。

特に、日本茶はアミノ酸のうま味を楽しむお茶ですから、アミノ酸を作る元素である窒素(N)は欠かせない肥料成分です。

7 チャの摘み採り(摘採という)

夏から秋の暑い日差しを受けてたっぷりと養分を蓄えたチャは、気温が15℃以下になる11月ごろから休眠に入り、翌年の新茶に備えます。冬を越し、気温が10℃程度になる4月上旬ごろから芽がふくらむ「萌芽」が始まり、新芽に成長していきます。



チャの萌芽



一芯四葉の芽

このように、冬を越してその年の最初に摘み採られたものを「**新茶**」または「**一番茶**」といいます。

一番茶の時期には、萌芽後、芽の中に準備されていた葉が2週間くらい経ってから1枚目が開き、その後は、およそ**5日に1枚ずつ**広がっていきます。

一番茶の摘み採りは、この葉が4～5枚で、芽の先端にまだ開いていない芯芽が残っている「**一芯四～五葉**」のころに行います。

チャの葉は、**生長するにつれて食物繊維が増加して硬くなります。**このような硬い葉を原料にすると上質のお茶になりません。

逆に、あまり早い時期に摘むと、うま味や香りの成分が十分に準備できないため品質も悪く、収穫量も少なくなってしまいます。

『品質も良く収穫量も多くなるには、いつごろ摘んだら良いか?』を決めることは、農家にとって重要な仕事です。

一番茶の摘み採りが終わると、**約 50 日で二番茶**、それから**約 35 日で三番茶**が摘採できます。

秋になり、気温も下がってチャの樹がそろそろ休眠に入る前の 10 月中旬ごろ「秋整枝」を行います。これは、一斉に新芽が出そろうようにチャの樹の表面をきれいに整えるための作業です。これにより翌年の新茶に古葉や枝が入らないようになります。

秋整枝で摘み採られた葉は秋冬番茶の原料として使われます。

このように、一番茶から始まって**二番茶、三番茶、秋冬番茶**と、通常、年間4回の摘採が可能です。

なお、静岡県では、翌年の一番茶の品質を良くするため、三番茶は摘採しないように指導しています。

チャの摘採は、一番茶の初期には「手摘み」で摘んで良質のお茶を作ることもありますが、効率が極めて悪く、新芽の伸びる早さに追いつかないため、通常、機械による摘採が行われています。



二人用摘採機



乗用型摘採機

8 お茶はなぜ長い畝(うね)づくりか



現在の「畝仕立て」茶園



昔ながらの「株仕立て」の茶園



桟俵(さんだわら)などを敷き、その周囲に茶種子播くの図
「彦根藩製茶図」より

昔、チャの種子をまいて茶園を作っていたころ、種まきは馬が歩いたひずめの跡(あと)に５～６粒ずつ播くのが良いとされていました。これが発芽して大きくなると、チャはひと塊(かたまり)ずつの株(かぶ)になりました。

まいた種は当然「雑種」でしたから、一つの株の中でも新芽の出方や品質が異なり、茶摘みは、そこから一芽ずつ手で摘んでいく面倒(めんどう)な作業でした。

明治時代以降、輸出用や家庭用の需要(じゅよう)が急増し、それに対応するために栽培面積も増えてくると、茶摘み作業が集中して多くの人手が必要となりました。

1883（明治 16）年ごろから、茶株を連(つら)ねてかまぼこ型の畝(うね)状にし、その表面を均一にする管理法が考えられました。これにより、たくさんの新芽が一斉(いっせい)に出るようになりました。

それに対応するために、大正時代に「手鋏(てばさみ)」が考案され、昭和初期には静岡県を中心に広く使われるようになりました。この「かまぼこ型」の長い畝と「鋏摘み」が合わさることで現在の茶産業が成立したといえます。



手鋏の使用場面



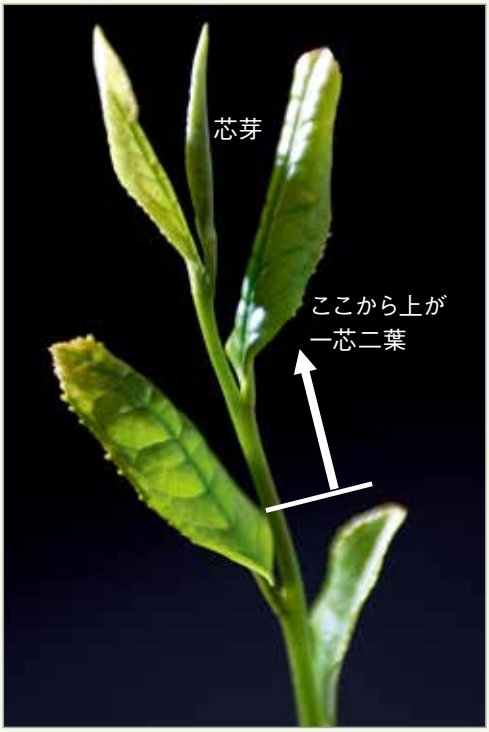
手鋏と茶袋



各種の手鋏（静岡県茶業研究センター）

Q18 手で摘むのと機械で摘むのではどちらがおいしいの？

同じ新芽を摘みとりお茶にするのであれば、手摘みの方がおいしいと言われています。その理由は新芽の摘み方にあります。「**一芯二葉摘み**」と言って、芯芽と上から二葉まで摘みとることです。新芽の茎は、付け根の方から硬くなり、先端に行くほど柔らかく、指でつまんで簡単に折ることができます。手摘みは、右の図の「一芯二葉」の下で折りとります。



こうすることで、

☆新芽のみるい部分だけを摘み採ることができる

☆葉に傷がつかない

☆葉が切れない

など、その後の製造でも大きなメリットとなる新芽を摘採することができます。

得られた新芽は、葉の柔らかさ、新芽一本ずつの大きさなどが揃っているため、上質なお茶を作ることができます。

一方、機械摘採では、摘採効率は良いものの次のようなマイナス点もあります。

★新芽全体を摘採するため、芽の柔らかい部分とやや硬い部分が混ざる

★葉が切断され、切り口の酸化によって成分変化が起こる

★芽の硬さが均一でないため、製造条件を硬い葉に合わせなければならない

★切れ葉を一緒に揉むため、製品の外観評価が落ちる

手摘みは、 右の表のように、慣れた人でも一日 10 ～ 15kgを摘むのが精一杯で、新芽の伸びる早さに追いつかないので新茶の時期などには、とても対応できません。手摘み茶が貴重なのはそんな背景があるからです。

【手摘みと最新の機械を導入した作業効率の違い】

摘 採 方 法	１日１人当たりの摘採量
手　摘　み	10kg程度
可搬型摘採機	800kg程度
乗用型摘採機	6,000kg程度

Q19 番茶ってなに？

※ 57 ページの Q31 番茶ってなに？も参考にしてね。

静岡で番茶というと、硬い葉や古葉で作られたお茶のことです。

その年の最初に出てきた新芽を摘んだものを一番茶、２番目に摘んだものを二番茶といいますが、その摘採時期の間に摘んだ「番外の茶」という意味で「番茶」といわれています。

番茶は、一番茶が伸びすぎて硬くなった葉や、一番茶や二番茶の後に遅れて出て固くなった葉、夏の暑い時期の三番茶や冬の前や春先に茶の畝を整えるために刈りとった葉や茎でも作られます。

さっぱりとして苦味が少なく、刺激が少ないため、幼児や病人には喜ばれます。

9 チャは寒さに弱い

チャは、常緑の亜熱帯植物のため寒さに弱く、３～４月に発生することがある**遅霜**によって凍霜害をうけ、一番茶の収穫が皆無になることもあります。

真冬の葉はマイナス10℃程度までの低温に耐えられますが、春になって気温が上がるにつれて寒さに耐える性質は次第に弱くなり、**一番茶の新芽ではマイナス２℃でも寒さによる被害を受ける**ようになります。

これを防ぐ方法には、茶園に大きな扇風機を立て、茶園の上空の温かい空気を茶園面に吹き降ろす「**送風法**」、畝を資材で覆う「**被覆法**」やチャの樹に水をかけて凍らせ、そのときに出る熱(潜熱) でチャの芽を０℃以下にしない「**散水氷結法**」などがあります。

この方法の中では、霜を防ぐ効果があって維持・管理が簡単なことから全国的に「**送風法**」**が最も多く使われています。**

茶園にたくさん立っている大きな扇風機は「**防霜ファン**」といって、チャの栽培には欠かせない重要な施設なのです。



柱の先端のファン



茶園に林立する防霜ファン（島田市）



散水用のスプリンクラー



散水氷結法により、一晩中の散水で氷結した茶株
チャの木にスプリンクラーで水をかけ、凍らせて氷でおおってしまうと、チャの芽の温度は0℃以下にならないので、寒さから守ることができます。

寒冷紗（かんれいしゃ）による被覆



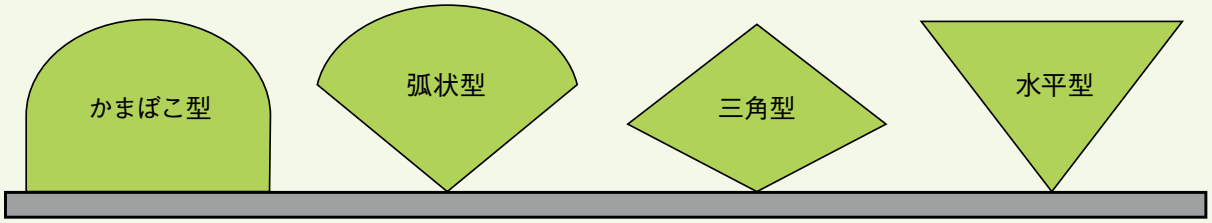
茶園を寒冷紗でおおって、冷たい空気が入らないようにします。

Q20 どうしてお茶畑はあのような「かまぼこ型」になったのか？

農家は、自分が所有する畑から最大の収穫を得ることが目的です。茶園でも、決められた面積からできるだけ多くの生葉を得る方法の一つとして、茶株の仕立て方が研究されました。

チャの畝の幅は 150 ～ 180cm ですが、この幅の中で、最大の摘採面積を得ることが必要です。

茶の株面を、下図のようにかまぼこ型、弧状型、三角型、水平型にした場合、どの形が最も摘採面積が大きいかを検討した結果、かまぼこ型に軍配が上がりました。



水平型は面積が小さいこと、霜の害を受けやすいことなどから、あまり見かけません。三角型は、摘採面積はあるものの、片面に凍霜害を受けやすい欠点がありました。

このような検討から、現在ではかまぼこ型で栽培されています。最近は乗用型摘採機で摘採する茶園が多くなり、摘採機の形状から、水平型に近い畝の形の茶園が増えています。


二人用摘採機による摘採面


乗用型摘採機による摘採面

しつもん Q21 チャを庭で育ててみたいけどどうすれば良いの？

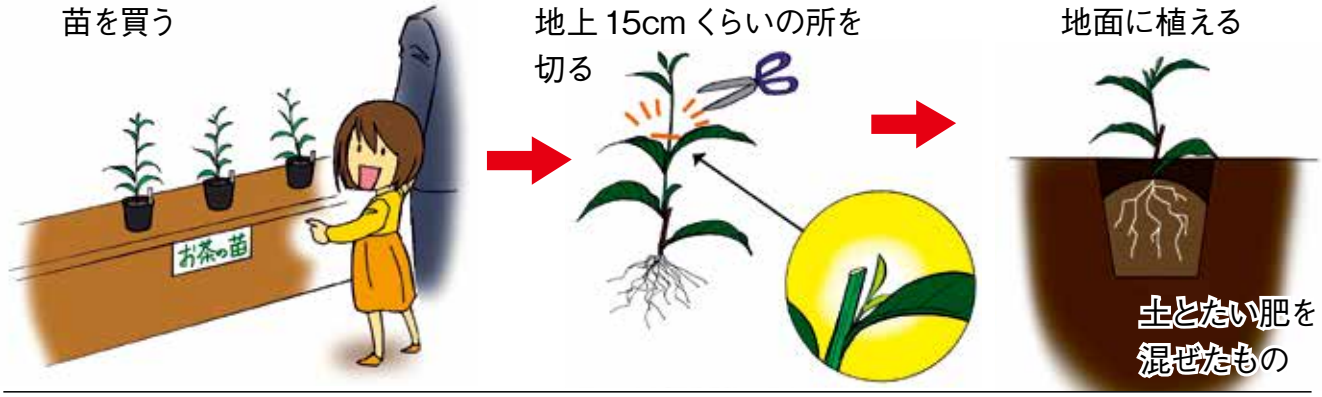
チャはツバキの仲間ですから、基本的にはツバキを育てる方法と同じです。

チャは苗を購入して植えるのが一般的で、植える時期は3月中・下旬が最適です。

苗木は通信販売や園芸店、ホームセンターなどで購入できます。植える場所は、日の当たる排水の良い場所を選びましょう。

春と秋に肥料をやり、あわせて病害虫の対策をします。また伸びた芽を切ってやることでわき芽が出てきて枝の数が増え、早く株になります。

もちろん学校でもチャを育てることはできます。





藤枝市瀬戸谷小学校の学校茶園



藤枝市瀬戸谷小学校茶園の茶摘み風景

10 茶園の病害虫

チャが生育する初夏から夏にかけての日本は、高温多湿の気候で、チャにはさまざまな**病害虫**（病気や害虫）が発生します。

特に害虫は、新芽や葉を食べたり、枝について枯らしたり、根を食べてしまうなどの害を与えて、収量を減らしたりお茶の質を悪くしたりしてしまいます。

このため、農家は、病害虫の発生時期をよく調べて、決められた最小限の農薬で病害虫を防いだり、駆除したりするよう努力しています。

【茶園で発生する代表的な病害虫】

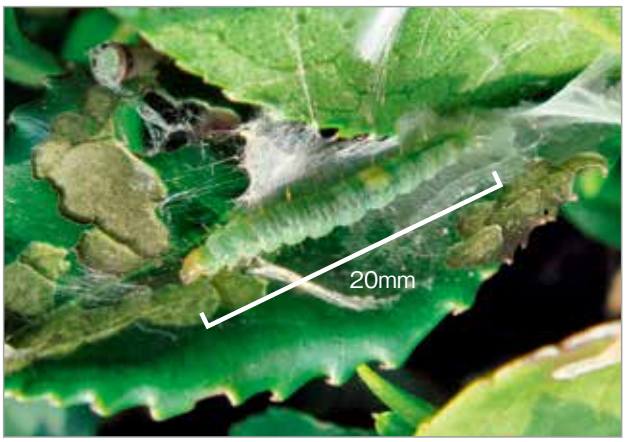


クワシロカイガラムシ雄繭


クワシロカイガラムシの被害で枯れた茶園



カンザワハダニ雌成虫と卵



チャノコカクモンハマキの幼虫


チャノホソガによって三角に巻かれた葉


炭そ病

Q22 チャを育てるのに農薬は使わないの？

チャを栽培するには、病気や害虫の被害を受けないよう、必要最小限の農薬が使われます。

農薬を使う場合には、「農薬取締法」や「食品衛生法」、「水質汚濁法」などの法律で、使う時期や使い方、残留基準などが厳しく決められています。

食品中の農薬の残留基準は、食品衛生法によって「一生、毎日食べても健康に影響がないと考えられる量」と定められています。

このように、チャの収穫をするときには、農薬が残らないよう基準を守ってかけますので、安心して飲むことができます。

なお、新茶（一番茶）の時期は害虫の発生が少ないため、通常、農薬は使用しないで収穫します。

11 チャの木の寿命

チャの木は、海外では樹齢千年ともいわれるものがあるように、寿命は長いと考えられます。

農家は、その葉を収穫するために栽培していますので、質の良い葉がたくさん採れることが重要です。チャの木は、木が若い間は良い新芽がたくさん採れますが、何十年も経つと品質も収量も低下してきます。

お茶の生産を有利に続けることができるチャの木の年齢を「**経済樹齢**」（経済的寿命）といい、**日本では 30 ～ 50 年**とされています。

Q23 背の高いチャの木からお茶は採れないの？

皆さんが普段見ているお茶畑は、きれいなかまぼこ型になっていますが、この手入れをしないと、チャの樹はどんどん大きくなっていきます。

このようになると、チャは1年に 30㎝ほど伸びていき、その高さは3～4m にも伸びます。

藤枝市瀬戸ノ谷の平口さんのお宅には、樹齢 300 年の大茶樹があります。高さは4m、周囲が 30m もあって今も成長を続けています。

毎年、新茶の時期には大勢の人によって手摘みで収穫され、仕上げたお茶は「長寿の香り」と名づけられ市内の高齢者施設などに贈られます。





県立美術館の入口付近には、「やぶきた」の原樹があります。こちらも大人の背をはるかに超える高さおよそ４m、幅およそ４m で、1963 年に静岡県の天然記念物に指定されました。

今でも地元の有志の方々が大切に管理しています。

12 玉露・碾茶の栽培法

チャの葉は、新芽が出てから成長するにしたがって食物繊維が増えて葉が硬くなったり、うま味の素である**テアニンというアミノ酸が、紫外線によってカテキンに変化して苦味や渋味が増します。**

これを防ぐため、コモやワラ、最近では化学繊維の布（寒冷紗）で茶園全体を覆って薄暗い中でチャを育てる方法があります。

究極のお茶といわれる玉露や、抹茶の原料となる碾茶はこの方法で栽培されます。

チャの樹は、薄暗い中でわずかな光線を有効に使って光合成をするために、葉の面積を大きくするとともに、葉緑素（クロロフィル）を増やして美しい濃緑色の葉になります。



玉露の棚被覆園の内部



被覆園の内部での手摘み

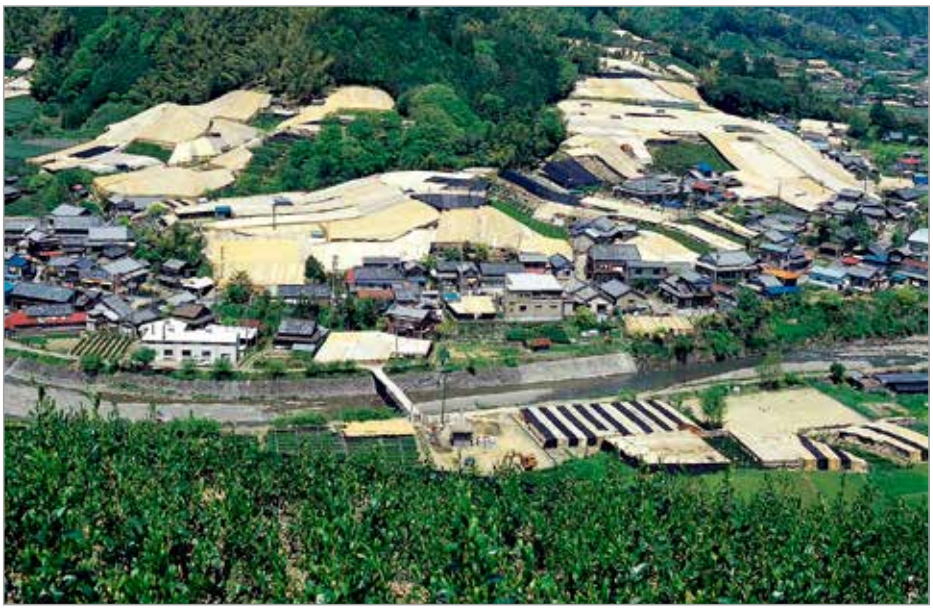
しつもん Q24 玉露って高級茶？

玉露は独特の香りを持ち、味も良いところから高級茶の代表となっています。

煎茶も玉露も、チャの樹や製造方法は同じですが、玉露用のチャの栽培は、葉を摘(つ)みとる前に３週間ほど、茶園全体をコモやワラなどで覆(おお)って（「被覆」ひふく）太陽の光をさえぎるため大変な手間がかかります。また、品質の良いお茶を作るために、一般のお茶と違って有機肥料を主体に与えたり、摘み採りは年に一回、手摘みで行うだけです。

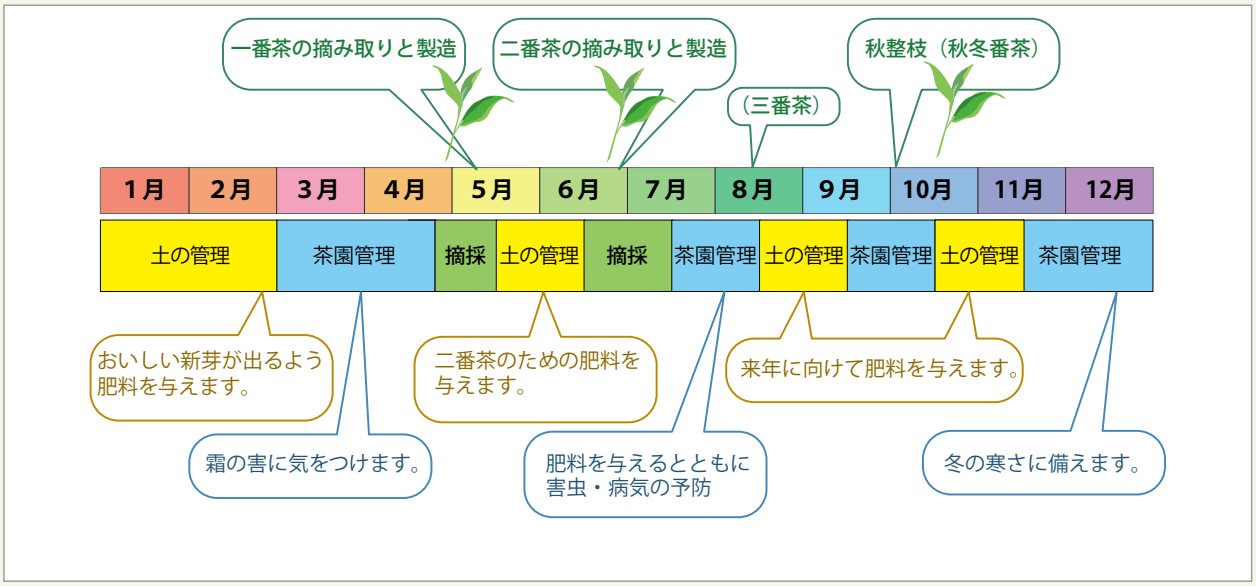
このように、玉露はコストと手間がかかる上に、生産量が全国で 250t 程度と少ないため高価になってしまいます。

静岡県の藤枝市岡部町は玉露の産地として有名です。



玉露用に棚(たな)で被覆(ひふく)した風景（藤枝市岡部町）

しつもん Q25 茶園では１年間にどんな仕事があるの？



4 お茶のつくり方



お茶は、生葉のときは水分をおよそ80%含んでいます。このような生の葉のままでは、長期に保存したり、また、本来の目的であるおいしく飲むことはできません。そこで、これを乾燥して長期間保存ができて、日々おいしく飲めるようにするのがお茶の加工の目的です。

1 普通（蒸し）煎茶のつくり方

お茶摘み（摘採）



摘んだ新芽は新鮮さを保つために、なるべく早く製茶工場へ運びます。



4月末～5月ごろに新芽を摘みます。

①蒸し



生葉の呼吸で熱が発生して葉が傷んだり乾燥しないように、湿度と温度に気を付けて保管します。



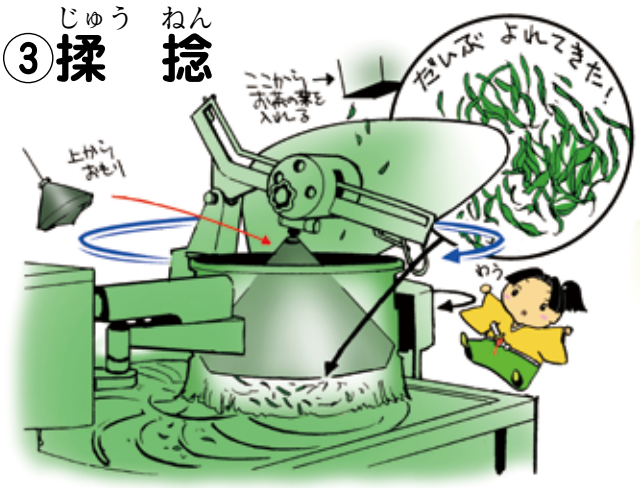
生の葉っぱを蒸して生葉が傷まないようにし、青臭さを取って揉みやすくします。普通煎茶は30～40秒蒸します。

②粗揉



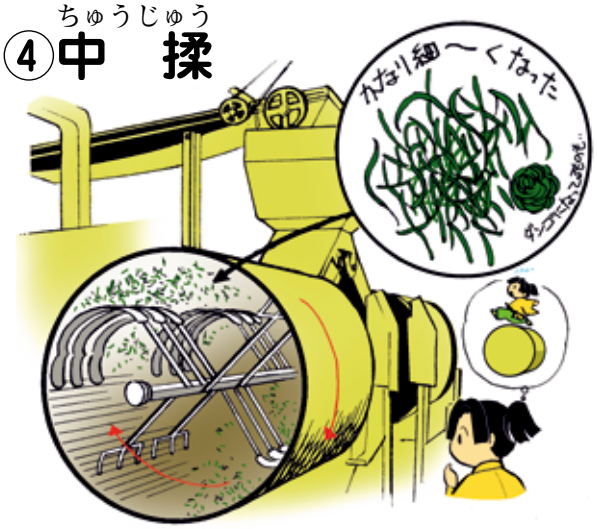
蒸した葉を熱風の中でかき混ぜながら揉んで、3分の２くらいの水分を飛ばします。

③揉捻



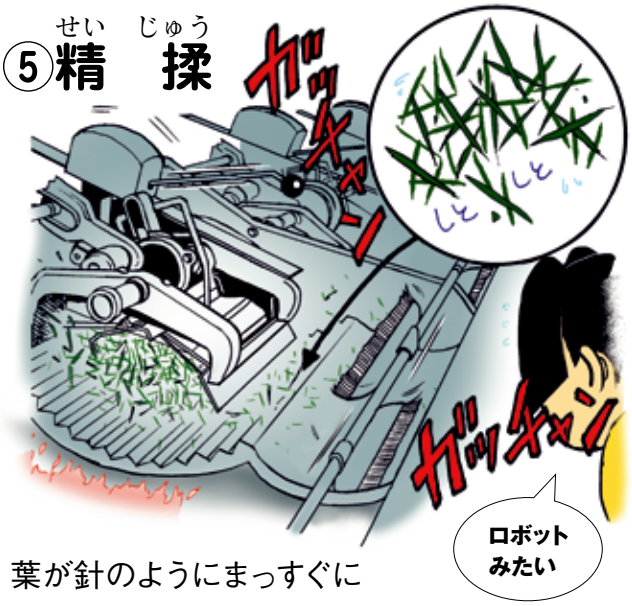
葉に比べて乾燥しにくい茎からも水分をしぼり出し、全体の水分が均一になるようにします。

④中揉



②の粗揉と同じように、葉っぱを細く撚りながら乾燥します。

⑤精揉



葉が針のようにまっすぐになるように形を整えるために熱を加えて乾燥させながら揉みます。

⑥乾燥



水分が 5%くらいになるように熱風をあてて乾燥させます。



一時的に保存できるようになったお茶で「荒茶」といい、お茶屋さんで売られているお茶の原料となるものです。

★「普通（蒸し）煎茶」とは

日本茶の標準的な製造法で作られたお茶です。「普通」と名前がついていますが、これはお茶の品質を表すものではなく、生葉を蒸す時間が標準的な「普通の蒸し時間」であることを表現しています。決して、「普段のお茶」、「普通のお茶」の意味ではありません。



2 深蒸し煎茶のつくり方



生葉を蒸す時間を、普通蒸し煎茶の2～3倍長い60～120秒間としたもので、以後の工程は普通煎茶と同じです。

一般に、平地や台地のお茶は日照時間が長いために、苦味や渋味が強いのが欠点でした。これを改善するために、1960年代に静岡県で開発された煎茶で、長く蒸すことで苦渋味が抑えられ、甘味のあるまろやかで濃厚な味わいのお茶が作られました。

ただ、長く蒸すことで、新鮮な香りは弱くなること、製造している間に葉が細かくなりやすいため、粉が多くて急須に詰まる、などの欠点もありました。

しかし、濃い緑色のお茶の液が健康イメージにマッチしたこと、都会の水道水でもおいしく飲めるお茶であったことから、関東地方を中心に飲まれています。

現在、静岡県をはじめ鹿児島県、三重県など多くの県で生産され、全国の煎茶生産量の7割以上が深蒸し茶と推定されています。

最近、夏場のお茶として広まっている「水出し煎茶」など、使われる場面も多くなっています。

3 玉緑茶のつくり方

玉緑茶は、煎茶と違って、最後の揉み工程の「精揉」をしないため、形が勾玉のように丸い形にできた緑茶のことで、「釜炒り製」と「蒸し製」の2種類があります。生産量は蒸し製が多く、九州地方と静岡県で生産されています。



釜炒り製玉緑茶（釜炒り茶）

《勾玉》

大昔のかざりで、ヒスイやメノウで作られている。古墳から出土することが多い。

（1）釜炒り製玉緑茶（釜炒り茶）

一般に「釜炒り茶」といわれている勾玉状の緑茶で、嬉野茶（佐賀県、長崎県）と青柳茶（熊本県、宮崎県）があります。15～16世紀に中国から伝わったといわれています。

家庭にある鉄鍋で簡単にお茶を作ることができることから、昔は、茶産地を中心に広まり、いろいろな番茶が作られるきっかけになったと考えられます。

現在では、鉄鍋を使う手炒り製造は極少なく、多くが機械化されています。

2021（令和3）年の釜炒り製玉緑茶の生産量はおよそ235tでした。



水平釜での手炒り（青柳茶）



傾斜釜での手炒り（嬉野茶）

機械を使ってのつくり方

炒り葉
300～350℃に熱した釜に生葉を投入して殺青しながら、特有の香りである「釜香」を生成させる

↓

揉　捻
茶葉中の水分を揉み出して、全体の水分を均一にする

↓

水　乾
加熱（直火式または熱風式）して水分を乾燥させる

↓

締め炒り
香りを出すと共に、茶を締めながら乾燥して形を整える

↓

乾　燥
水分5%くらいに乾燥させて荒茶として完成

（2）蒸し製玉緑茶

煎茶の製造工程の内、最後の「精揉工程」を省いたお茶で、煎茶に比べてグリグリと丸みを帯びていることから「グリ茶」ともいわれます。いれ方は煎茶と同じですが、精揉工程がない分、あっさりとした味になります。

4 荒茶とは

茶園で摘(つ)まれたチャの新芽は、農家が運営する工場で「荒茶(あらちゃ)」にされます。

荒茶は、下の写真のように、長さや大きさ、形の違う茶で構成されている上に、水分も５％くらいあって長期の保存には適しません。この荒茶をおいしく飲めるように、形や大きさをそろえたり余分なものを取り除き、水分を３％くらいにまで乾燥をして、長期に保存ができるように加工します。

これを「仕上げ加工」といいます。

☆荒茶の構成

荒 茶



仕上げ加工

仕上げ茶



本茶(ほんちゃ)



頭(あたま)



茎(くき)



粉(こな)



ドロ粉(こ)



Q26 お茶はなぜ揉んでつくるの？

お茶の製法では、「揉む」という工程をくり返し行います。
十分揉むことはお茶を作る上で必要不可欠な作業です。
揉むことの目的は、

(1) 水分を早く蒸発させる。

葉や茎の中の水分を揉み出します。あとは手を乾かすジェットタオルと同じ理屈で、表面に出た水分を蒸発しやすくします。

(2) 葉をやわらかくする。

揉むことで葉の組織をやわらかくして、形を整えやすくします。

(3) 形を整える。

揉みながら茶の形を作り、針状の形のよい茶にします。

(4) 茶の成分をお湯に溶け出しやすくする。

揉むことで葉の細胞を壊し、茶に含まれる成分が湯に溶け出しやすくします。
このようにお茶をおいしく作るためには、「揉む」という作業がとても重要です。

Q27 生葉 1kgからどのくらいのお茶ができますか？

お茶の生葉は、摘み採り時期によっても異なりますが、一番茶では、およそ 80%くらいの水分を含んでいます。残りの 20%がお茶になる固形分です。
お茶の製造は、この水分を取り除くことが目的といえます。
このことから、生葉1kgから約 200g の荒茶ができます。
※実際には、出来上がった荒茶には5%程度の水分が残っています。

5 抹茶のつくり方

抹茶は、チャの生葉を蒸してから揉まずに乾燥した「碾茶」を、石臼などで微粉末にしたものです。碾茶は、たくさんあるお茶の中でも、揉まないで作る珍しいお茶です。碾茶の「碾」は、「ひいて細かくする」という意味の漢字です。


碾 茶

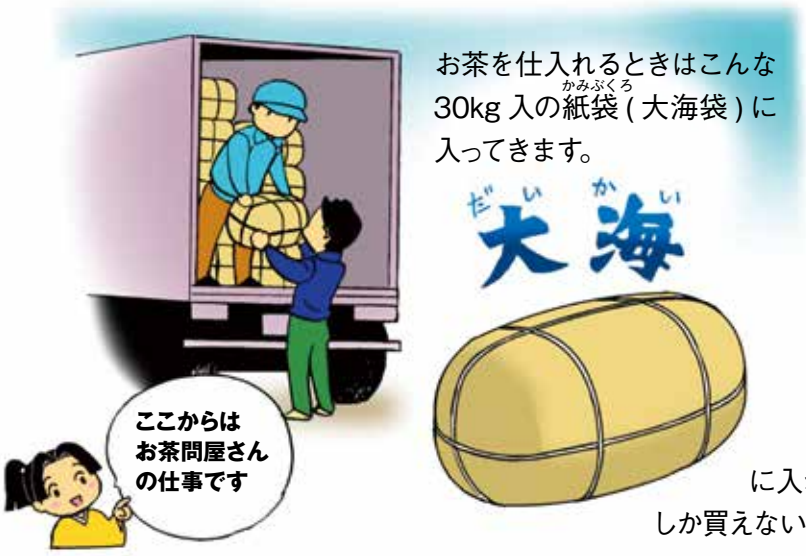

石臼


抹 茶

6 お茶の仕上げ

荒茶はいろいろな形のお茶の混合物で、長いものや短いもの、粉や茎などが混じり合って不均一なうえ、水分も5%程度と多く、長期に保存できません。

お茶屋さんは、消費者がおいしく飲めるように、いろいろな荒茶をブレンドして味を調え、保存性の向上と、お茶らしい香りを出すために火入れ乾燥をして、形状が美しく保存性が高いお茶を作るために「仕上げ加工」をします。



お茶を仕入れるときはこんな30kg入の紙袋(大海袋)に入ってきます。



仕入れた荒茶は大きな冷蔵庫に保存して必要な分だけ出します。

茶市場などで買ってきたお茶を倉庫に入れます。良いお茶(一番茶)は一年に一度しか買えないので一年間に売る分をまとめ買いします。

①ふるい分け

取り除く葉の種類によっていろんな大きさの網目のふるいがあります。



大きなふるいにかけ、荒茶の中にあるこげやすい粉を先に除いておきます。

②乾燥(先火)

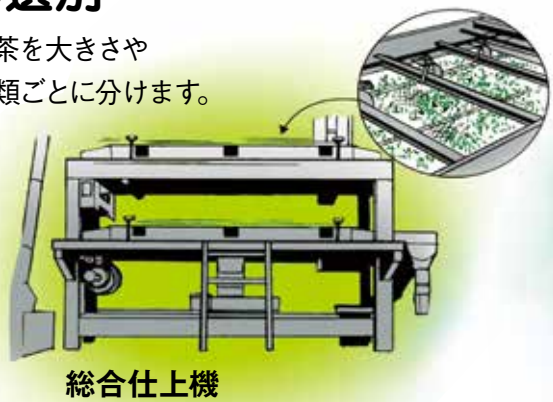
「透気式乾燥機」この中をベルトコンベアで流しながら乾燥させます。



あとの作業をやりやすくするために乾燥させます。

③選別

荒茶を大きさや種類ごとに分けます。



総合仕上機



色彩選別機

葉と茎の色の違いを見分けて葉をはじく機械です。



静電式木茎分離機

葉と茎の水分の量の違いを利用して静電気で茎を取る機械で、一度にたくさんのえり分けができるのが強みです。



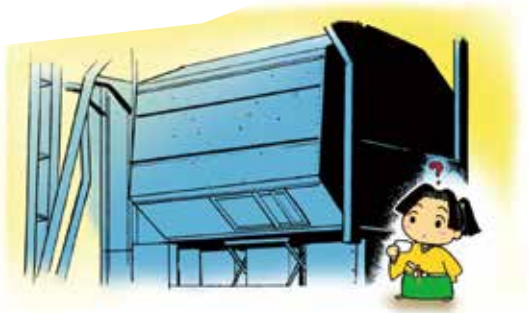
④乾燥（後火）



もう一度乾燥機に入れ、後火と呼ばれる火入れをし、お茶のうま味と火香と呼ばれる香りを引き出します。

⑤合組

ドラムの中にいろいろなお茶を入れてブレンドします。



合組は味と香りを整えるために行うもので、前の工程で仕上げた芽茶、茎茶、本茶を混ぜたり、本茶と他の本茶を混ぜたりして作ります。

⑥包装



出来たお茶をアルミの袋に入れ、窒素ガスを充てんして密封します。こうすることで半年～一年は美味しく飲めます。





Q28 お茶はなぜブレンドするのですか？

荒茶は、製造した場所や時期、品種の違い、製造法などによってさまざまな味になります。

この荒茶を、茶商は茶市場などで仕入れてきて、もう一度乾燥させたり、ふるいにかけて選別したりして、商品としてのお茶に加工します。これを「仕上げ加工」といいます。

この仕上げ加工の最終段階で、お茶の味や香り、価格帯を、お客さんの要望に合わせるため、いろいろな特徴を持つお茶をブレンドします。これを合組（ごうぐみ）といい、この段階を終わったお茶が仕上げ茶と呼ばれ商品となります。

7 焙じ茶のつくり方

焙じ茶は地域によっては「お番茶」といって親しまれているお茶です。
一般に、番茶を200～250℃の高温で炒ったもので、香ばしさが特徴です。

Q29 焙じ茶、玄米茶について教えて？



【焙じ茶】炒る（焙煎）ことで独特の香ばしさが生まれ、渋味や苦味がほとんどなく、口当たりもあっさりしているので食後のお茶として好まれています。カフェインが少なく、胃への負担もあまりないので、子どもやお年寄りが飲むのに適しています。

★焙じ茶の種類

焙　じ　茶　番茶などを焙煎したもので、一般に飲まれているお茶です。

加賀棒茶　一番茶の茎（棒茶）を焙じた「茎焙じ」で、石川県で生産されています。

雁が音焙じ　玉露の茎（「かりがね」といいます）を焙じたお茶です。



【玄米茶】玄米茶は、番茶などに、蒸してから狐色に炒った米をほぼ同量の割合で混ぜたもので、香ばしさとさっぱり感が特徴です。玄米茶の始まりはいろいろな説がありますが、昭和初期に、お正月の鏡開きのときに出る餅屑を炒ってお茶に混ぜたのが始まりともいわれます。後に、餅に代わり干飯を炒って混ぜたのが今日の玄米茶となりました。
（干飯；炊いたご飯を干したもので、水や湯でもどして食べる保存食です。）

Q30 静岡では玄米茶、焙じ茶をあまり飲まないのはなぜ？

明治以降、静岡では輸出用の煎茶が生産の主力になり、品質の高いお茶が作られるようになりました。それにより、それまで飲んでいた番茶などの代わりに、煎茶を飲むようになり、味の志向も、うま味や渋味を楽しむ煎茶に変わっていったようです。

Q31 番茶ってなに？2

成熟した大きくて硬い葉で作られた番茶のほかに、日本各地では昔から、自家用など狭い地域でだけ流通している地方番茶があります。

干すだけ、あるいは火で炙るだけ、蒸す、あるいは茹でて作る、湯通ししてから揉む、炒って揉む、漬け込んで発酵させるなど、様々な作り方の番茶があります。

例：陰干番茶、足助寒茶、美作番茶、阿波番茶、京番茶

8 その他のお茶

（1）白葉茶



手前が白葉茶の畑

静岡県の茶業研究センターが開発したお茶で、黄白色の新芽とうま味がとても強いことが特徴です。うま味成分であるアミノ酸が含まれる量は普通の煎茶に比べて2～3倍もあります。新芽が2枚開いた頃に2週間ほど被覆をして全く太陽の光を当てずに育てます。手間とコストがかかったこのお茶は、貴重な高級茶として静岡県内で販売されています。

（2）サンルージュ



手前がサンルージュの畑

2009（平成21）年に農研機構*（当時の野菜茶業研究所）で開発されたお茶です。アントシアニンという赤い色素を含むため、新芽の葉や茎が赤色をしています。お茶として淹れるとグレーがかった紫色の水色をしていますが、レモン汁などの酸性の液を入れると、鮮やかなピンク色にかわります。「サンルージュ」に含まれる、これまでのお茶にはあまり見られない成分には、新たな健康効果が期待されています。

（3）香り緑茶

ほんのりとした甘い花や果物のような香りを、添加物を使わずに引き出したお茶です。

お茶を製造する際に摘み取った茶葉を温め、かき混ぜて、低温で保管してから粗揉する（P49～50を見てね）ことで甘い香りが出てきます。香りも味も楽しむことが出来る新しいタイプのお茶です。

（4）低カフェイン茶

お茶に含まれるカフェインは、お茶の重要な苦味成分で、中枢神経を興奮させたり、心臓や腎臓機能を活発にして利尿作用を促進する効果もあります。

最近、このようなカフェインの刺激に弱い乳幼児、授乳中の母親、高齢者や病人から、カフェインの少ないお茶やコーヒーが求められています。

そこで、生葉の中のカフェインが熱湯に溶け出しやすいことを利用して、お茶の生葉を一定時間熱湯に漬けたり、熱湯のシャワーをかけることで、他の成分を損なわずにカフェインを減らすことができました。以後の製茶工程は煎茶と同じで、現状の製茶工場が使えるため、これから多くの人が知ったり買ってくれることが期待されています。

（5）粉末茶

煎茶を粉末状に加工したもので、水やお湯に溶けやすいため、茶殻が出ません。急須のない場所でも気軽にお茶が楽しめるよう開発されました。水に溶けないβ－カロテンやビタミンE、食物繊維などの茶葉の成分を丸ごと摂取することができます。



粉末茶

Q32 粉茶とは？

お茶の仕上げ加工の過程でふるい分けされた、細かいお茶で、一般的な煎茶よりも安く買うことができます。また、お茶の葉が細かいため、短時間で濃くいれられます。

ティーバッグの中のお茶も粉茶がよく使われています。



粉茶

9 ペットボトル茶

1969年に缶コーヒーが開発され、1973年に紅茶の缶飲料が発売されました。その後、1985年ころに緑茶の缶飲料が発売されました。

ペットボトルのお茶は、1990年に発売されて以降生産量が増え続け、現在も増加する傾向にあります。

製造方法

ペットボトル茶の製造は、複雑な工程を経て作られますが、基本的には次のとおりです。

抽　出
↓
撹拌抽出槽という大きなタンクにお湯を入れ、一定の温度になったら湯量の1%の原料茶を投入して抽出します。

ろ過～遠心分離
↓
茶殻をろ過し、微細なカスを取り除きます。

分析～調合～検査
↓
どの製品も同じ味になるように、抽出したお茶を分析して濃度やpHを整えたり、酸化防止のためビタミンCを付け加えます。

加熱殺菌～充填
↓
135～140℃で30～60秒殺菌し、85℃まで冷却したあとボトルにつめます。

出　荷

各種検査をして、賞味期限などを印字し箱詰めして出荷します。

日干番茶のつくり方

岡山の美作番茶に代表される製法で、江戸時代から続いている庶民の日常茶です。



自然仕立の茶畑でお茶を枝ごと刈り取ります。



トラックで運びます。



水をかけて洗います。



釜で茶色になるまで茹でます。



枝を振って葉っぱと分けます。おおまかに揉みます。



ざるに広げて干し、乾いたら茶汁（先程のゆで汁）をかけてまた干し、３回ほど繰り返すと葉っぱがあめ色につやつやしてきます。



釜で炒って乾かして仕上げます。



つやが出てきました。



やかんで煮出して飲みます。

しつもん Q33 手揉み茶をつくるのは難しいの？

江戸時代の中ごろに、宇治の永谷宗円がお茶の葉を蒸して揉みながら乾かす製法を考え、このお茶の作り方が、現在の煎茶の作り方の基本となりました。

手揉み茶の製造方法は、おおむね次のとおりです。

摘み取り	お茶の葉を、一芯二葉（先端の芽とその下の葉二枚で摘む）や一芯三葉で摘む。
蒸し	釜の上に蒸籠をのせて生葉を蒸す。
下揉み	蒸したお茶を焙炉という台の上の助炭に乗せ、葉振い、回転揉み、玉解きなどの作業をする。
仕上げ揉み	助炭をきれいにしてから揉み切り、転繰揉み、こくりなどの作業でお茶の形を整える。
乾燥	焙炉にお茶を広げて乾燥して仕上げる。

手もみ茶を作るには、熟練した人が身に着けた技術を使って行うもので、簡単ではありません。

名人が作った手揉み茶は、濃緑色でツヤがあり、形は針のように鋭いものになります。

このお茶をいれると、お茶の葉は元の生葉に戻ったようにきれいに広がります。

手揉みの技術は、1967（昭和 42）年から個人が静岡県の無形文化財に指定されていましたが、2010（平成 22）年から個人の指定をやめ、県茶手揉保存会茶匠（さしょう）会が無形民俗文化財（民俗技術）の指定を受けて保存と伝承をしています。



焙炉


助炭





藤枝市瀬戸谷小学校の手揉み体験

Q34 昔のお茶工場ってどんなものだったの？

明治の後期に高林謙三（たかばやしけんぞう）が、製茶機械を作り、それまでの手揉みによるお茶の製造に比べ、生産能率が格段に向上しました。

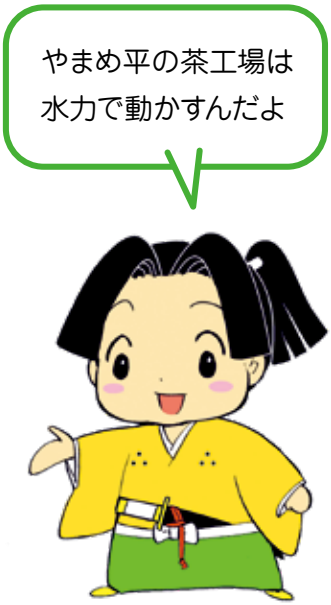
昔のお茶工場は、各工程の製茶機械が単独で設置されていて、それぞれの機械でできた材料はかごなどに取り出して、人の手で次の機械へ移動していました。

現在ではコンピューターで制御（せいぎょ）された大型の製茶機械により、生葉の投入から荒茶の完成までがベルトコンベアなどで移動して、途中で人の手に触れることなく、一連の作業でできてしまいます。

島田市の伊久美（いくみ）やまめ平の上田設哉（うえだせつや）さんのところには、1951（昭和 26）年に建てられた、水力を動力とする昔ながらの茶工場があります。



昔の茶工場（1916（大正5）年、静岡県茶業研究センター）







島田市伊久美やまめ平の茶工場

10 家でお茶をつくってみよう！

≪用意するもの≫

生葉 200 ～ 300g、ホットプレート、電子レンジ、菜ばし、洗たく板（またはザル）、軍手



①、②、③

①生葉を電子レンジで2～3分ほど温めます。

②ホットプレートの温度を 200 ～ 250℃に温めておきます。

③ホットプレートに①の葉を入れて、こげないように葉っぱを軍手をした手や菜ばしで持ち上げながらよく水分をとります。



④

④ 4 ～ 5 分すると色があざやかになってきてしおれたようになってきます。ホットプレートからおろして、洗たく板の上やザルの上で揉（も）みましょう。

⑤ホットプレートの温度を 140 ～ 150℃に下げて、揉（も）んだ葉を戻（もど）して、持ち上げなら表面の水分をとばしましょう。



⑤、⑥

⑥再び取りだして水分を揉みだし、ホットプレートにもどす作業を繰り返します。 ⑤～⑥を繰り返します。

⑦ホットプレートからおろし、お茶の形をつくるために、手のひらの間で撚（よ）るようにこすり合わせます。しっとりとしたら、またホットプレート上で乾かしましょう。これをお茶が乾くまで繰り返します。

⑧ 120℃のホットプレートに和紙などを敷きそこに茶をのせ乾燥させます。

⑨ときどきかき混ぜて、全体がよくかわいて香ばしい香りがしたらできあがり！さっそくいれて飲んでみましょう。





資料茶提供：川根本町農林課



作った人

秋山莉穂さん、松島あゆ美さん、勝又美紀さん

しつもん Q35 ジャスミン茶はどうやってつくるの？

お茶は匂いを吸着する特性を持っています。この特性を利用して、ジャスミンの香りを付けたのがジャスミン茶（茉莉花茶）で、主に中国で作られています。

作り方

ジャスミン茶に使われる原料のお茶は緑茶です。

使用するジャスミンの花は、午後、つぼみの状態のものを摘みます。

夕方七分咲きになったころ、お茶の葉と、開花したてのジャスミンの花をサンドイッチ状に積み重ね、お茶に花の香りを付けます。この工程を繰り返す回数が多いほど香りの高い高級なジャスミン茶になります。多いものでは6～7回も香り付けを繰りかえします。

また、香りを付けた後に花は取り除くので、花の混入が少ないほど高級品ですが、飾りとして上質な乾燥花を1～2％混ぜることもあります。

ジャスミン茶



ジャスミンの花



玉　状



散茶状

5 お茶の成分



お茶にはいろいろな成分が含(ふく)まれていますが、お茶をいれるとお湯に溶け出してくる成分と、出てこないで葉に残ってしまう成分があります。

お湯に溶け出してくる成分を「**水溶性成分**(すいようせいせいぶん)」、出てこないで葉に残ってしまう成分を「**水不溶性成分**(みずふようせいせいぶん)」といいます。

お茶の楽しみは、この溶け出してくる成分を味わうことです。

お茶に含まれる主な成分

水溶性成分	含有率(がんゆうりつ)	水不溶性成分	含有率
カテキン類	11.0 ～ 17.0%	β(ベータ)ーカロテン	13 ～ 29mg%
エピガロカテキンガレートなど		ビタミンE	25 ～ 70mg%
アミノ酸類	1.6 ～ 3.5%	クロロフィル	0.6%程度
テアニン、グルタミン酸、		脂質(ししつ)	4.7%程度
アルギニンなど		たんぱく質	24.5%程度
カフェイン	1.6 ～ 3.5%	水不溶性食物繊維	23.4 ～ 33.3%
ビタミンC	0.3 ～ 0.5%		
サポニン	0.2%程度		
水溶性食物繊維(せんい)など	7.6 ～ 11.5%		

カテキン類は、主に4種類のカテキン、**アミノ酸類**は20種類ほどのアミノ酸が含まれていますが、カテキンは**エピガロカテキンガレート**、アミノ酸は**テアニン**がそれぞれの成分の溶け出してくる半分を占めています。

各成分のうち、**最も多く出てくる成分はカテキン類**で、お茶の味に大きく影響します。

1 お茶の味成分

お茶の味は、主にアミノ酸、カテキン、カフェインによって決まります。

それぞれの成分の味は表のとおりです。

このうち、お茶をいれたときに最も溶け出してくる量（溶出量）が多い成分は　カテキン類、次いでアミノ酸類、カフェインで、これらの**成分量のバランスによってお茶の味が決まります。**

主な味成分とその味

分　類	成　分	味
アミノ酸類	テアニン	甘味、うま味
	グルタミン酸	うま味、酸味
カテキン類	エピカテキン	苦味
	エピガロカテキン	苦味
	エピカテキンガレート	渋味、苦味
	エピガロカテキンガレート	渋味、苦味
カフェイン		軽い苦味

このほかにもお茶には様々な成分が含まれていますが、お茶の味は、それら個々の成分が持つ味の単なる積み重ねではなく、おたがいの成分が複雑に働きあって味が作られていると考えられています。

2 日本茶はアミノ酸のうま味を楽しむお茶

紅茶や烏龍茶（うーろんちゃ）は香りを楽しむお茶ですが、日本茶は、香りはもちろん、お茶に含まれる**アミノ酸のうま味を楽しむお茶**です。このために、アミノ酸が多く含まれるお茶が上等とされています。

しつもん Q36 お茶のうま味ってなに？

食品の味は、甘味、塩味、酸味、苦味の４つの味が、独立した基本的な味とされてきました。

しかし、日本料理で使われる、昆布（こんぶ）や鰹節（かつおぶし）などの主要な味成分であるグルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸の味が「うま味」という新たな味表現として加わりました。玉露や上級の煎茶には、うま味成分のグルタミン酸やお茶特有のテアニンなどのアミノ酸が多く含まれています。



3 緑茶にはビタミンCがたっぷり



人は、ビタミンCを体内では生成することができないため、ビタミンCが含まれる食物をとらなければなりません。また、ビタミンCはビタミン類の中でも、酸化や加熱によって非常に分解しやすい上に、体内に蓄えておくことができません。

そのため、**成人では、一日100mg**とることが推奨されています。

緑茶には、ビタミンCが300～500mg/100g含まれていて、お茶を飲みながらビタミンCもとることができる飲料です。

一日4～5杯の煎茶を飲むと、一日に必要なビタミンCの約50%を摂ることができます。なお、玉露は被覆栽培のため煎茶の半分くらい、紅茶や烏龍茶は、加工中に減少してしまうため、紅茶ではゼロ、烏龍茶もわずかに残る程度です。

ビタミンCを400mg/100g含む煎茶を飲むと

煎茶一人分3g　⇒　ビタミンC 12mg

⇒　一日5杯飲むと12×5＝60mg

色々な食品に含まれるビタミンC（mg/100g）	
緑　茶	300～500
玉　露	150
烏龍茶	44
紅　茶	0
レモン	100
オレンジ	50
イチゴ	62
キウイ	69
カ　キ	70
ピーマン	76

4 お茶のビタミンCは壊れにくい

ビタミンCは熱に弱いことが知られています。お茶は熱いお湯でいれるのに、ビタミンCが壊れにくい食品です。

それは、一緒に含まれている**カテキンがビタミンCを守る**働きがあるからです。

お茶は、壊れやすいビタミンCを効率よくとることのできる数少ない飲み物です。

しつもん Q37 いれたお茶が、時間とともに色が変わるのはなぜ？

お茶に溶け出しているカテキンが、時間がたつと酸化して茶色に変色するからです。

これは、お茶に含まれるカテキンやクロロフィルが、熱や光、空気に触れることで酸化したり、他の成分と化学反応を起こして成分が変化するからで、味も悪くなります。

5　チャの摘み採り時期による成分の違い

お茶は、茶園で摘み採りをした時期によって含まれる成分の量が異なります。

一番茶は、前年の 11 月ころからおよそ半年の準備期間を経て出てきますから、アミノ酸をはじめとした成分は豊富に含まれています。

一番茶を摘んだあと、およそ 50 日で二番茶、二番茶を摘んだあとおよそ 35 日で三番茶と、気候が暑くなるにつれて次の摘み採りまでの準備期間は短くなります。

このために、一番茶と三番茶を比べた結果、次のような成分の違いが出ました。

アミノ酸 …… 一番茶には三番茶のおよそ 4 倍含まれる。
カテキン …… 一番茶より三番茶が多い。
カフェイン …… 一番茶と三番茶で差がない。
水不溶性食物繊維… 一番茶より三番茶がはるかに多い。(葉が硬い)

アミノ酸が多く含まれることが、一番茶（新茶）が高く評価される理由といえます。

しつもん Q38　「宵越しのお茶は飲むな」ってどういうこと？

「お茶をいれたあと、一晩そのまま急須に入れっぱなしにしたお茶は飲むな」という意味のことわざです。冬はまだしも、暑い夏には、急須の中も菌が繁殖できるくらいの温度で、中のお茶が酸化してお茶がまずかったり、葉に含まれるたんぱく質が腐敗しているかもしれないから、飲まないほうが良いということです。

しつもん Q39　カテキンをたっぷり取るにはどんなお茶が良いか？

「5．摘み採り時期による成分の違い」では、カテキンは「一番茶より三番茶が多い」と説明していますが、これは、お茶の葉そのものを分析した結果で、お茶をいれて飲む場合と異なります。

一番茶と三番茶を比べると、**一番茶は葉の組織が柔らかいため、揉むことによって組織が壊れて成分も溶け出しやすくなります。**三番茶は、夏の強い日差しを浴びて、繊維質が多い硬い葉になるため、揉んでも組織が壊れにくく、成分も出にくくなります。

ですから、お茶をおいしく飲んでカテキンを摂取するには、一番茶を主体に作られたお茶を選ぶと良いでしょう。

6 お茶のおいしいいれ方



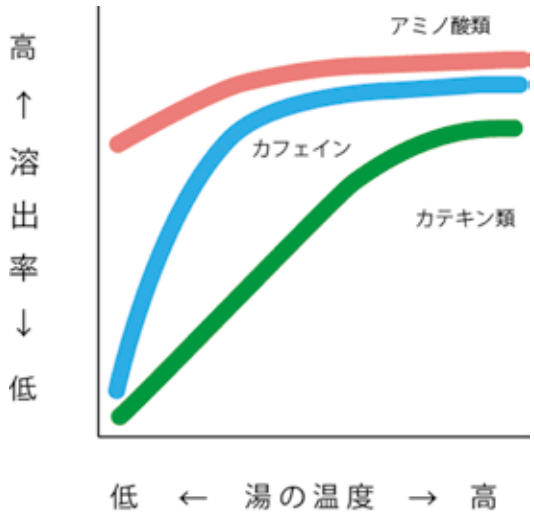
1 お茶の味を決める3つの成分

お茶の味にかかわる主な成分はアミノ酸、カテキン、カフェインです。

これらの成分は、お茶をいれるときのお湯の温度によって溶け出し方が違い、溶け出した各成分の量の多少によってお茶の味が決まるといえます。

2 湯温による成分の溶け出し方の特徴

次のグラフは主要な3成分の、お湯の温度の違いによる溶け出し方を表したものです。



【湯温と成分の溶け出し方のイメージ】

- ●アミノ酸類 ……お湯の温度の高低にあまり関係なく溶け出す
- ●カフェイン ……低温では溶け出しにくいが、高温になると一気に溶け出す
- ●カテキン類 ……お湯の温度が高くなるにつれて溶け出す

おいしいお茶のいれ方は、お湯の温度を選ぶことによって、これらの成分の溶け出し方をコントロールすることです。

★いれ方によるお茶の味の違い

◎**ぬるめのお湯でいれる** … アミノ酸は溶け出すが、カフェイン、カテキンはあまり溶け出さないため、うま味・甘味の濃いお茶になる。

◎ **70℃位のお湯でいれる** … アミノ酸、カテキン、カフェインがほどよく溶け出し、うま味・甘味、苦味、渋味のバランスのとれたお茶になる。

◎**熱湯でいれる** …… ３つの成分がしっかり溶け出して、強い味のお茶になる。

このように、自分の好みに合ったお茶をいれるためには、お湯の温度は重要な条件の一つです。

ぬるめの温度	**70℃**	**熱　湯**
うま味・甘味の濃い味	バランスがとれた味	苦味、渋味を感じる強い味



【湯温の違いによる味のイメージ】

3 お茶を選ぶ

お茶にはいろいろな種類があり、そのお茶にもさまざまなグレードがあります。

夜遅くまでの試験勉強のときには、眠気を覚ますために、カフェインを多く含む上級煎茶や玉露が合います。食事のあとには、口の中をさっぱりさせて、食べたものを胃に納めるために、たっぷり飲める中級煎茶や焙じ茶がおすすめです。その他、おやつのとき、お客さんにお出しするときなど、いろいろな場面に合ったお茶を選ぶことが必要です。

しつもん Q40 蛇口からお茶が出る学校があるって本当？

島田市の一部の小学校では、蛇口式の給茶機からお茶が出ます。京都府宇治市の小学校でも蛇口からお茶が出ます。また、袋井市では蛇口式ではありませんが、ボタンを押せばお茶が出る給茶機を全小学校に設置して、風邪の予防にも役立てています。全国的に見ても、こういった取り組みは珍しく、お茶どころの地域ならではといえるでしょう。



島田市立六合小学校の蛇口式給茶機

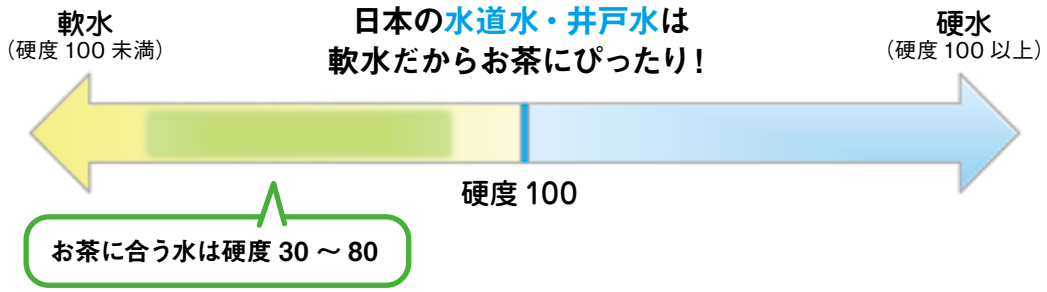
4 水を選ぶ



一杯のお茶はその **99.7%が水**で、**お茶の成分は 0.3%**しかありません。このため、水によってお茶の味は大きく影響されますから、使用する水はよく選ぶ必要があります。

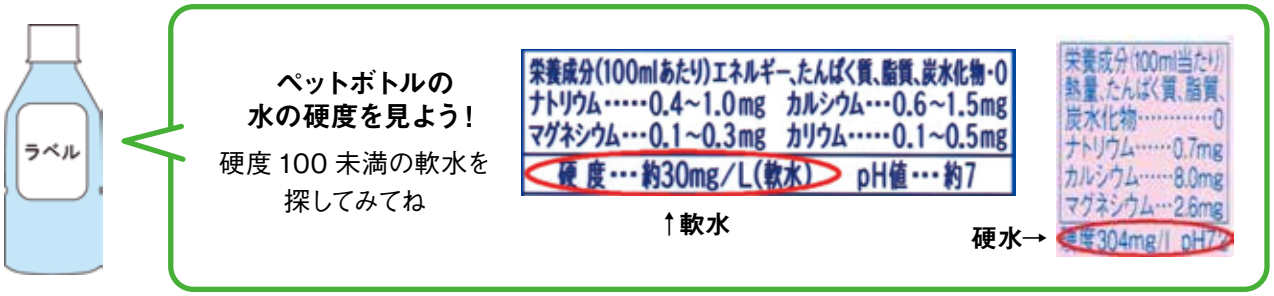
水の性質のひとつに、含まれるカルシウムとマグネシウムの量を数字で表す「**硬度**」があり、その量によって「**軟水**」と「**硬水**」に区分されます。

日本では、硬度 100 未満を軟水、それ以上を硬水としています。硬水はカルシウムやマグネシウムを多く含んだ水で、お茶をいれるのにこの水を使うと、苦味や渋味が抑えられて、あっさりした深みのない味になります。



【硬度の見方】

日本の水は水道水も井戸水も軟水ですから、お茶をいれるのに適しています。ペットボトルの水を使うときは、ラベルに表示してある硬度を調べて、100 未満のものを選ぶと良いでしょう。



5 お湯は沸とうしたものを使う

お茶をいれるには、お湯は必ず沸とうしたものを用意し、お茶の種類に合った温度まで冷まして使います。沸とうしないお湯でいれると、水っぽいお茶になってしまいます。特に水道水を使うときは、水道水に入っている塩素（カルキ臭）をぬくために、沸とうし始めたらヤカンの蓋を少しずらしてそのまま **3 ～ 5 分間沸とう**させ続けます。

6 お茶をおいしくいれるポイントは？

（1）茶器を選ぶ

お茶をいれるときには、お茶の味をより引き立てる茶器を選びましょう。玉露のように、濃厚なうま味のお茶は大量には飲めませんから、茶碗は杯のようなごく小ぶりのもの、食後のお茶はたくさん飲むから大ぶりの湯飲み、というように、**お茶の種類に合わせて茶器を用意**すると、よりおいしいお茶を味わうことができるでしょう。また、季節によっても茶器を選ぶ楽しみがあります。冬は厚手の陶器の茶碗、夏は薄手の磁器や、涼しげなガラス製のグラスで冷茶を飲むなど、器でもお茶を楽しみましょう。

●お茶をいれる道具





茶器は、人数、お茶の種類、季節、ふだん使いとお客さん用など、用途に合わせて選ぼう！
好きなデザインの茶器でいれれば、お茶がもっとおいしく感じられるよ。

茶碗にはいろいろな大きさがあるよ！



左から玉露、上級煎茶、中級煎茶、番茶に合った茶碗です。

●急須のいろいろ

＜茶こしの種類＞


ささめ


ポコ


板網


帯網


底網


かご網



＜取っ手の種類＞


上手(うわて)


後ろ手(うしろて)


横手(よこて)

横手(よこて)の急須(きゅうす)は日本独自！？

日本の急須はほとんどが「横手」です。この横手の急須は日本独自のスタイルなのです。もともと急須は中国から伝わってきましたが、中国では「後ろ手」の急須が主流です。中国で横に柄(え)の付いた茶器としてあったのは、湯沸(ゆわ)かしに使う湯瓶(ゆへい)でした。日本ではその湯瓶でお茶をいれる方法が広まったことで、横手の急須が誕生しました。





しつもんQ41 急須(きゅうす)ってどうして必要なの？

おいしいお茶をいれるには、葉がお湯の中で十分広がることが必要です。急須はお茶にその場所を用意する道具です。

みなさんは急須でいれるお茶にどのようなイメージを持ちますか？「おいしいお茶」、「くつろぎの時間」、「リラックス」など、ペットボトル茶では得られない、急須でいれたお茶ならではの心理効果もあります。

めまぐるしい日々を送っている現代人には、急須でゆったりとおいしいお茶をいれるリラックスタイムも必要ですね。



（2）お茶の量

お茶の量は多すぎても少なすぎてもおいしくいれることはできません。**煎茶は一人前2～3g**が適量です。煎茶は、茶さじに山盛りが約3g、大さじ一杯は5gですから覚えておくと便利です。**1人の場合はやや多めの4g、5人で飲むときは3g×5人＝15gですが10gくらい**でおいしく飲むことができます。

●さじと茶の量の目安

茶さじ



上級煎茶3g



煎茶3g

大さじ



煎茶5g



番茶3g



焙じ茶3g

●スプーン比較



同じ「3g」のお茶でも、種類によってスプーンに乗るかさがちがうよ！
コーヒースプーンと茶さじも似ているけど、並べてみるとちがいが分かるね。



（3）お湯の量

お茶を茶碗に注ぐとき、急須にお茶が残ったり、足りなくなったりしないために、あらかじめ使う**茶碗の8分目くらいにお湯を注ぎ**ましょう。**茶碗を温めながらお湯を量る**ことができます。なお、お茶は使用した葉の量の約4倍のお湯を吸収しますから、一煎目はその分を見込んで、やや多めにお湯を用意しましょう。

Q42 熱いお湯でいれるとおいしいお茶は？

焙じ茶や番茶は熱湯でいれましょう。どちらも高温のお湯を使っていれる、さっぱりとした味わいのお茶です。高温のお湯でいれると香りが引き立つので、香りを楽しむ紅茶や中国茶、烏龍茶なども熱湯が最適です。また、おうちの人が苦くて渋いお茶が飲みたいといえば、通常の温度より高温のお湯でいれてあげると、希望通りのお茶をいれられます。

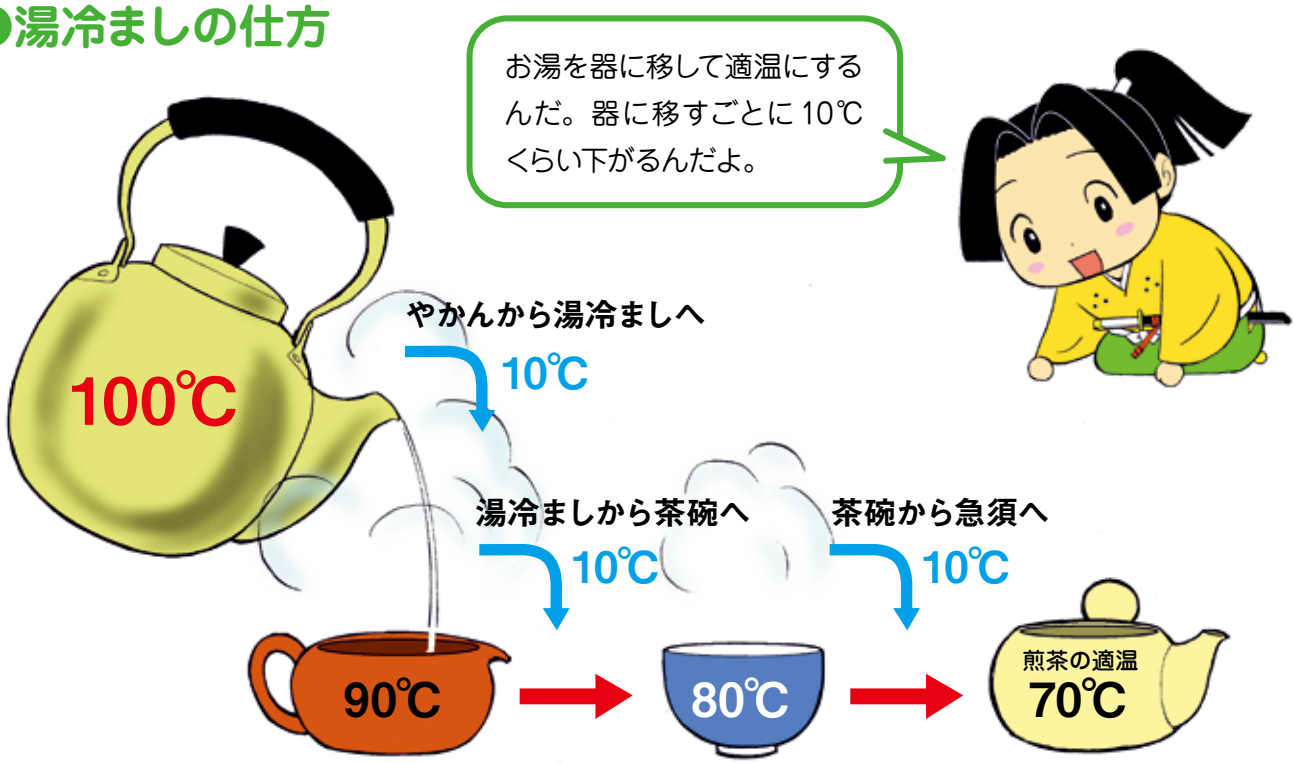
（4）お湯の温度

最適なお湯の温度は使うお茶の種類によって違います。「おいしいお茶のいれ方」のページを見ながらお湯の温度を決めましょう。

熱湯を冷ますには「湯冷まし」という道具を使いますが、ない場合は、今から使う茶碗や身近にあるマグカップなどでお湯を適温にすることができます。

季節や器の材質によって多少の違いはありますが、**一度、器にお湯を移すことで5～10℃の温度を下げる**ことができます。さらに、急須でも10～15℃下がりますから各茶器での温度の低下を考えて調節しましょう。

●湯冷ましの仕方



（5）待ち時間（浸出時間）

お茶の内容成分をお湯に溶け出させることを「**浸出**」といいます。お茶の種類、お湯の温度によって浸出する時間は異なりますから、最初は急須の中の葉の広がり方を観察して、そのお茶の待ち時間を決めると良いでしょう。

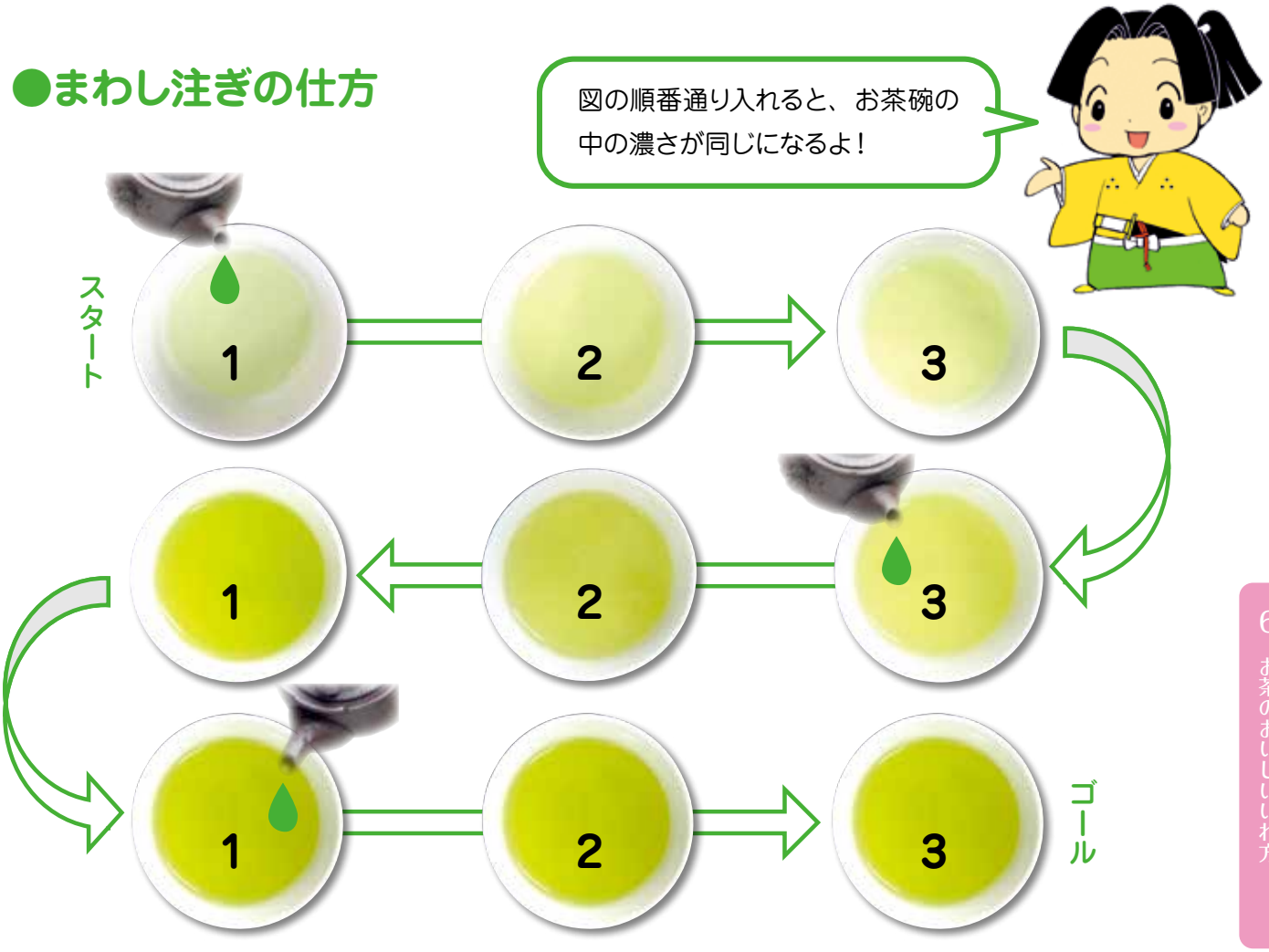
普通は、熱いお湯のときは短め、お湯を少し冷ましたときは長めに浸出します。最近のお茶は深蒸し煎茶がブレンドの主体になっていますから成分が浸出しやすく、**待ち時間は30秒から1分くらいが適当**です。

（6）注ぎ方

急須のお茶を茶碗に注ぐとき、茶碗一つずつにお茶を満たしていくと、最初の茶碗は薄く、最後の茶碗では濃い、というように濃度が違ってしまいます。また、お茶の液量が足りなくなってしまうこともあります。このようにならないために、**どの茶碗の濃度も量も同じにするために「まわし注ぎ」**をします。

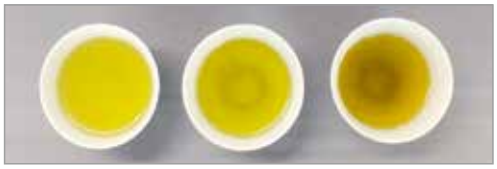
まわし注ぎは、**それぞれの茶碗に少しずつ繰り返し注ぎ分ける方法**で、茶碗３つの場合、１→２→３と注いだら３→２→１ともどり、これを繰り返して注ぎ切ります。「**最後の一滴**」にはおいしさの成分がつまっているので、しっかりと出し切りましょう。

●まわし注ぎの仕方



まわし注ぎしないと

それぞれの水色や味にばらつきが出てしまい、３客目の量が足りなくなってしまうことも…



（7）二煎目をおいしく飲む準備

一煎目を注いだあと、急須にお湯が残っていると、お湯に成分が出てしまい、二煎目のお茶がおいしくなくなってしまいます。お茶をお湯に浸したままにしないように注ぎ切ってください。

さらに、**急須の蓋を少しずらしておく**と、葉が蒸れてしまうことを防ぎます。これもまた、二煎目のお茶をおいしくいれるコツです。

（8）二煎目

二煎目は、残った成分が出やすいように、**一煎目よりやや高めの温度のお湯**でいれます。**待ち時間は一煎目の半分くらいが適当**です。

7 おいしいお茶のいれ方

（1） お茶の種類に合ったいれ方を選ぼう

まずはどんなお茶をいれるかを決めましょう。お茶の種類によってそれぞれおいしいいれ方があります。いれるお茶に合った方法を選ぶことが重要です。**お茶の種類に合わせ、人数に合ったお茶の葉の量、お湯の量、お湯の温度、待ち時間を守ることがおいしいお茶をいれるポイント**です。

（2） お茶のいれ方手順

①水は必ず沸とうさせる



水道水は十分に沸とうさせたものを使いましょう。

②お湯の量を量りながら適温に冷ます



お湯を茶碗に８分目まで注いで、湯量を量りながら湯冷ましをします。

③お茶の葉を量る



さじでお茶の分量を量り、急須に入れます。

お茶の種類別レシピ ＜3人前＞

玉露	
お茶の量	10g
お湯の量	60mL
お湯の温度	50℃
待ち時間	2分30秒

ぬるま湯でじっくりと

お茶の葉　茶さじ3杯



上級煎茶	
お茶の量	6g
お湯の量	170mL
お湯の温度	70℃
待ち時間	2分

湯冷まし2回

お茶の葉　茶さじ2杯



標準的ないれ方

お茶のレシピは「お茶のいれ方研究会」の『標準的ないれ方』をもとにしています。このいれ方は、お茶の専門家たちが誰でもおいしいお茶をいれられることを目標に、実験を繰り返して出した結果です。

④茶碗で湯冷ましした
お湯を急須に入れる



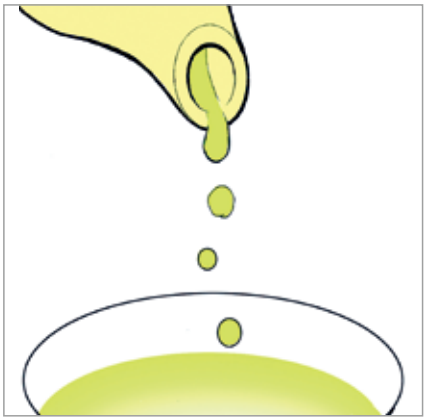
急須にお湯を入れ、蓋をしてじっと待ちます。

⑤茶碗にお茶を注ぐ



まわし注ぎをして、それぞれの茶碗を同じ量、濃度にします。

⑥最後の一滴まで注ぐ



急須の中の最後の一滴まで注ぎ切りましょう。

中級煎茶	
お茶の量	6g
お湯の量	260mL
お湯の温度	90℃
待ち時間	1分

湯冷まし1回

お茶の葉　茶さじ2杯



番茶・焙じ茶	
お茶の量	10g
お湯の量	400mL
お湯の温度	熱湯
待ち時間	30秒

アツアツのお湯を注ぐ

お茶の葉　大さじ3杯



急須から出る最後の一滴は「ゴールデンドロップ」とも呼ばれているんだ。お茶のうま味成分がたくさんつまっているよ。





（3）冷茶の簡単ないれ方

冷茶をいれるにはいろいろな方法がありますが、いつもの急須を使って、すぐに作れるおいしいいれ方を紹介します。夏の暑い日に、急なお客さんが来たときにも活躍するいれ方です。



＜冷茶のいれ方　1人前＞

①急須にお茶の葉を大さじ1杯分入れます。
② 70mℓお湯を70℃に冷まして、急須に入れます。
③蓋をして1分半待ちます。
④氷をグラスいっぱいに入れておきます。
⑤氷の上からお茶を注ぎます。

しつもん Q43

水出し煎茶ってなに？

水出し煎茶は冷茶のひとつで、茶葉を時間をかけてゆっくり水で浸出したものをいいます。

ティーポットに茶葉と水を入れ1時間おくだけで簡単に作れる「水出し煎茶」の人気が高まっています。冷たい水でいれたお茶は、温かいお茶にくらべて苦味や渋みの成分があまり溶け出ていないので、甘みやまろやかさが感じられます。

水出し煎茶は日持ちがしません。作ったらすぐに冷蔵庫で入れ、その日のうちに飲みきりましょう。また、寝る前に冷蔵庫に入れておけば、翌朝冷えた水出し煎茶を飲むことができます。



8 いろいろなお茶のいれ方

その他に、日本茶のいれ方には以下のようなものがあります。

◆釜炒り製玉緑茶（釜炒り茶）

独特の香り「釜香」を楽しむため、熱湯でいれます。

◆茎茶

熱湯でさっといれます。玉露の茎茶「かりがね」は50℃くらいのお湯でゆっくりといれます。

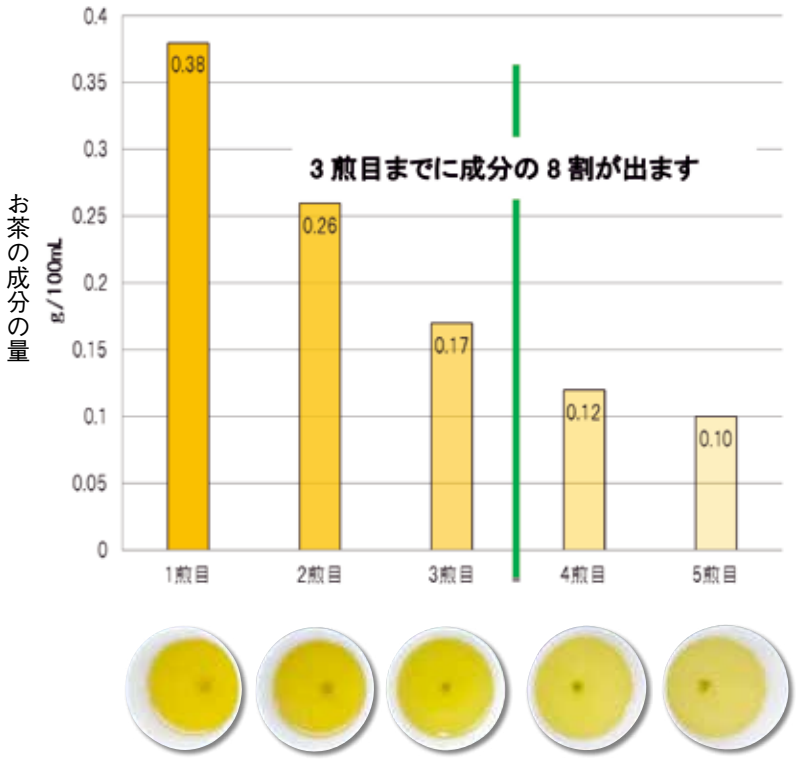
◆粉茶

急須を使わず、茶こしを茶碗の上にセットして、熱湯を通します。

9 お茶は何煎まで飲めるか？

煎茶を使った実験では、**三煎目までに、アミノ酸を中心とした成分の約 80%が溶け出し**ました。四煎目からのお茶はカフェインやカテキンが味の中心となるので、苦くて渋いお茶が出ます。このことから、おいしく飲めるのは三煎目までといえるでしょう。

5 煎目までの成分の量



各煎目のいれ方条件

煎茶　6g

◆1 煎目
湯温 70℃、湯量 170mL、浸出時間 90 秒

◆2 煎目以降（1煎目をいれた急須を使用）
湯温 90℃、湯量 170mL、浸出時間 10 秒

	浸出液中の成分量
1 煎目	0.38
2 煎目	0.26
3 煎目	0.17
4 煎目	0.12
5 煎目	0.10
合　計	1.03

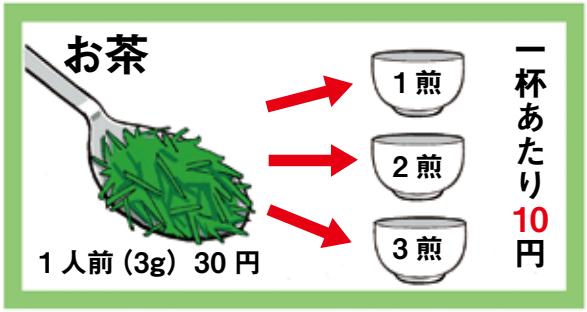
単位：g/100mL

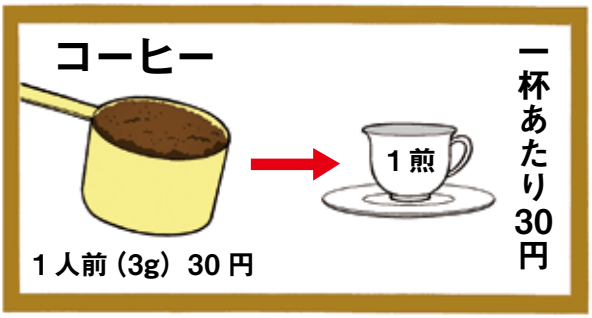
データ提供　日本茶インストラクター協会

Q44 お茶はお得？

「お茶は高い！」といわれますが、例をあげて計算してみましょう。

上級煎茶といわれる 1,000 円 /100g のお茶を使った場合、一人前3g ＝ 30 円ですが、三煎いれると一杯 10 円、五煎では一杯6円となります。300 円 /100g のコーヒーの場合、一人前 10g ＝ 30 円と同じですが、コーヒーは何煎もいれることはできませんから、一杯 30 円ということで、お茶はお得な飲み物であることがわかります。





10 お茶に浮いてるホコリのようなものの正体は？

ときどき、お茶にホコリのようなものが浮いていることがありますが、これは「**毛茸**」といって、**お茶の新芽が柔らかい間にだけ生えている産毛のようなもの**で、柔らかい新芽を使って作った証拠です。

訪問先などで出されたお茶に毛茸が浮いていたら、とても良いお茶を出してくれたのだと、おいしく頂きましょう。



お茶に浮いているホコリのようなもの



Q45 おばあちゃんがいれるお茶はなぜおいしいの？



おばあちゃんのお茶は、長い間いれてきた経験と、お年寄りのペースでゆったりといれるのでおいしいのです。

昭和の時代は、ひとつの家に３世代が同居している家庭が多く、お茶出しは家事を担当する女性の役割でした。おばあちゃんは、小さいころからお母さんや周りの人のお茶のいれ方を見よう見まねで覚えながら、毎日おいしくいれる工夫をしてきました。

そして、おばあちゃんが「もったいない」といって、ちょんちょんと急須を振ることで、最後の一滴まで注ぎきるので、うま味がすべて入ったお茶になります。おばあちゃんのゆったりとした性格がおいしいお茶のエッセンスになっています。

Q46 静岡では学校でお茶を飲むことを薦める条例があるの？

静岡県では、お茶の産地を中心に多くの小中学校で給食や休憩時間のときにお茶が出されています。平成 28 年 12 月には、「小中学校の児童生徒の静岡茶の愛飲の促進に関する条例」が制定され、小中学校における静岡茶の提供や静岡茶の産地や歴史・文化を伝える教育の機会を提供することで、児童生徒に日常的にお茶を飲んでもらえるように取り組んでいます。



やってみよう！

こんな飲み方もあるんだ！「すすり茶」

「すすり茶」とは、うま味がつまったお茶のしずくをすすって飲む頂き方です。蓋碗という中国の蓋付きの茶碗に葉を直接入れて、人肌の温度に冷ましたぬるま湯を少量注ぎます。そこから出る、ごくわずかなお茶には、うま味や甘味が凝縮されています。

玉露の産地である、福岡県八女市星野村では「しずく茶」、藤枝市岡部町では「つゆ茶」と呼び、新たな玉露の飲み方としてＰＲしています。



蓋碗

＼ やってみよう！小皿で飲む 「すすり茶」 ／

蓋碗がなくても、すすり茶を楽しむことができます。家庭にある、小さなお皿を使って、すすり茶をいれてみましょう。

◆すすり茶のいれ方

1. **茶さじ1杯（3g）のお茶を小皿に広げて入れます。**
2. **ぬるま湯（40℃くらい）を少量、葉にかぶるくらいまで静かに注ぎます。**
3. **葉がお湯を吸うのを待ちます。**
4. **小皿を傾けて、トロッとしたしずくが出たら、できあがりです。**

小皿にそのまま口をつけて飲んでみましょう。ほんの少ししか出てきませんが、そのお茶が持っているうま味と甘味を最大限に味わうことができます。二煎、三煎いれてみて、味の違いを感じてください。



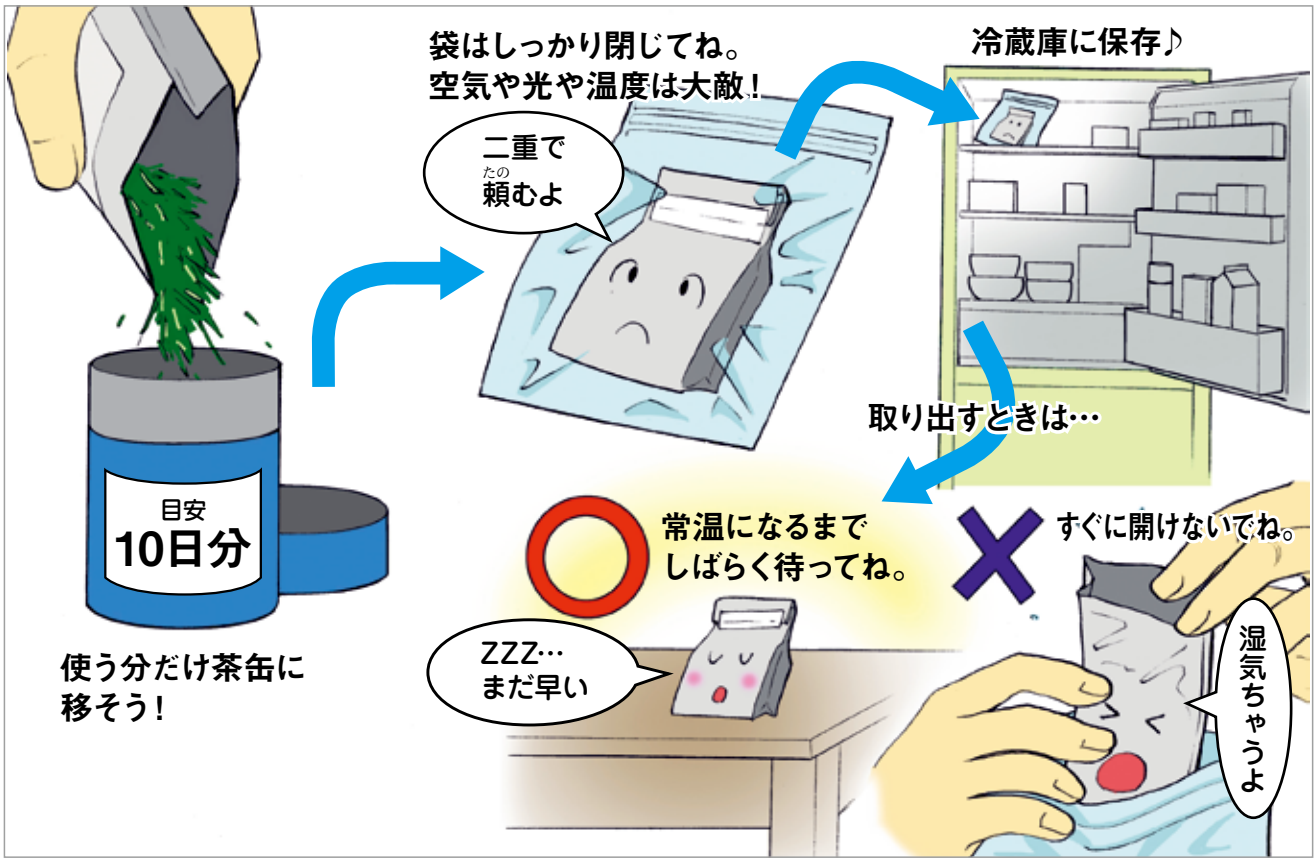


11 お茶の保存方法

お茶は、酸化したり湿気を吸ったり、他のものの臭いを吸着しやすい食品です。酸素、湿気、温度、光（紫外線）に弱く、味や香りが落ち、色も赤く変わってしまいます。これらを防ぐために、**密閉して涼しく暗い場所に保管**することが大切です。

お茶を買ってきたら、まず**10日分くらい**の量を目安に茶缶に移して、食卓に置きます。茶袋に残ったお茶は、空気が入らないようにセロテープなどで袋の口を閉じます。さらに別のポリ袋などに二重にして入れて、お茶に他の臭いが移らないように密閉します。**冷蔵庫に保管し、必要な分だけ小分けして使い**ましょう。

なお、冷蔵庫から出してすぐに袋を開けると、特に夏は外気との温度差で袋の内側やお茶の表面に露ができてお茶を湿気させます。しばらく開封しないで常温にもどしてから開けてください。未開封の茶袋は、涼しく暗い場所に保管して、早めに飲むようにしましょう。



Q47 賞味期限ってなに？

食品は、「賞味期限」と「消費期限」のどちらかを表示することが義務づけられています。お茶には、おいしく味わうことができる期限を表す「賞味期限」が記載してあります。開封後は風味が落ちてしまいますので正しい保存方法で早めに使い切りましょう。

しつもんQ48 古くなって風味が落ちたお茶をもう一度おいしく飲む方法は？

湿気などで傷んだお茶でも、おいしく飲む方法があります。

アルミホイルを敷いたフライパンで、お茶を炒ってみましょう。焦げないように注意して、茶色になるくらいまで炒ると「焙じ茶」のできあがりです。

風味が変わって、また別のお茶を楽しむことができます。

賞味期限が切れてしまっても、すぐに捨てずに一度試してみてはいかがでしょう。



やってみよう！ 緑茶に砂糖とミルクを入れて飲んでみよう！

◆実験方法

1. 一人前3gの緑茶を熱湯でいれる（深蒸し茶と焙じ茶を2：1でブレンドしたお茶を使用）
2. 茶碗にスプーン1杯の砂糖とミルクを入れ、よく混ぜて飲む

◆みんなの感想

☆苦味や渋味が抑えられ、意外においしい
☆水色がきれい
★緑茶の香りが消えてしまい残念
☆この飲み方は、煎茶よりも番茶が合うだろう
☆砂糖とミルクをセットで入れた方が、どちらか片方よりもおいしい

「想像した以上においしかった」という結果でした。





19世紀のアメリカ西部や中西部では、日本などから輸入した緑茶に砂糖とミルクを入れて飲んでいたんだよ。

12 こんな時はこんなお茶（お茶のTPO）

（1）スポーツの前後

上級煎茶に多く含まれる**カフェインは、筋肉を刺激する効果や、心臓の動きを活発にする作用**が期待できるので、カフェインが溶け出しやすいように、やや高めの湯温でいれたお茶をスポーツ前に飲んでおくのが良いでしょう。スポーツのあとは、汗をかいて水分が不足しているので、たくさん飲める番茶や焙じ茶などの軽いお茶を冷やしたものが適しています。



（2）脂っこい食事のあと

天ぷらやフライ、洋食など脂っこい食事のあとは、口の中をさっぱりさせる焙じ茶や烏龍茶が合います。
濃厚な味の玉露や上級煎茶はやや不向きです。



（3）いつもの食事のあと

中級煎茶や番茶、焙じ茶、釜炒り茶などは、どのような食事にも合い、たっぷり飲むことができます。お茶に含まれる**カテキンには、殺菌効果や虫歯予防効果**がありますから、カテキンを多く含む上・中級煎茶をやや高めの湯温でいれると、食中毒や虫歯の予防にもなります。



（4）試験勉強のとき

夜遅くまで勉強しなければならないときは、カフェイン、テアニンを多く含む玉露や上級煎茶を、やや高めの湯温でいれたお茶がおすすめです。**カフェインには眠気を覚ます作用、テアニンには落ち着いて集中できる効果**があるからです。お父さんの二日酔いにも効果があるよ。



（5）妊婦、乳児、授乳中のお母さん

妊婦や乳児は、体内でカフェインが留まる時間が長いため、眠れなくなるので、**カフェインのとりすぎに注意**してください。お茶の葉の量を普段の半分～1/3に減らしたり、カフェインの含有量が少ない玄米茶や低カフェイン茶にするのが良いでしょう。乳児には何煎も出したあとの出涸らしのお茶を冷まして飲ませます。



13 お茶の頂き方、出し方

お客さんとしてお茶を頂くときや、お客さんにお茶を出すときには、きれいに見える作法を心掛けましょう。



（1）煎茶の頂き方

茶碗を右手で取って左の手のひらに静かに置き、茶碗に右手を添えます。茶器には高価なものもあるので丁寧に扱いましょう。蓋付き茶碗で出された場合は、蓋を茶碗の右側に仰向けにおきます。飲み終えたら元にもどします。



お菓子が添えられている場合、煎茶を一口味わってからお菓子をいただきます。

出されたお茶は温かいうちに残さず頂くのが作法です。

（2）お菓子が出たら…

テーブルの真ん中に菓子器で出されたら、みんなの分も考えて取ります。たくさんあるからといって、パクパク食べてはいけません。



干菓子や煎餅などは**一口で食べられる大きさに割って**から口に運び、和菓子やケーキは、添えられているフォークなどで切って、**少量ずつ食べる**と見た目にも美しい動作になります。

（3）お客さんへのお茶の出し方



①お盆に、茶碗と茶托、布巾をのせて運びます。
　複数の場合は、茶托は重ねておきます。

②お盆をテーブルの隅に置きます。
　和室で座卓の場合なら畳に置きます。

③お茶は**お客さん一人ずつに出します。**
　茶碗の底を布巾で軽く拭いて茶托にのせます。お茶碗に、正面がわかる絵柄がある場合は、正面をお客さんに向けて出します。



④お菓子を出す場合は、お客さんから見て茶碗の左側に並べます。

14 紅茶のおいしいいれ方

紅茶には「ゴールデンルール」という、いれ方のルールがあります。
次の５つのルールに従っておいしい紅茶をいれてみましょう。

紅茶のゴールデンルール

1. 良質の葉を使う
2. ティーポットとカップを温める
3. 葉の分量をきちんと量る
4. 新鮮な沸とうしたお湯を使う
5. 待ち時間を正確に計る



準備：紅茶は空気をたくさん含んだ水が適しています。
水道から勢いよくジャーっとやかんに入れて、５円玉大の泡がぼこぼこ出る状態まで沸とうしたお湯を使います。

＜紅茶のいれ方＞

① ティーポットとカップに熱湯を注ぎ、茶器が温まったらお湯を捨てます。
② 紅茶の葉をティーポットに入れます。
③ ポットに勢いよく熱湯を注ぎます。
④ 蓋をして待ちます。
⑤ ティースプーンでポットの中を軽くひと混ぜします。
⑥ ティーストレーナー（茶こし）を使って、カップに紅茶を注ぎます。
それぞれのカップの味を均一にするためにまわし注ぎをして、最後の一滴までいれます。

※葉がポットの中で上下に運動する「ジャンピング」現象が起こり、紅茶の味や香りを引き出してくれます。

紅茶のレシピ　１人前

※紅茶は葉の大きさによって、いれ方が変わります。

	オレンジペコー	ブロークン オレンジペコー
お茶の量 ＜ティースプーン＞	大盛り１杯 3g	中盛り１杯 2.5 ～ 3g
お湯の量	150 ～ 160mL	
お湯の温度	熱湯	
待ち時間	３～４分	２～３分

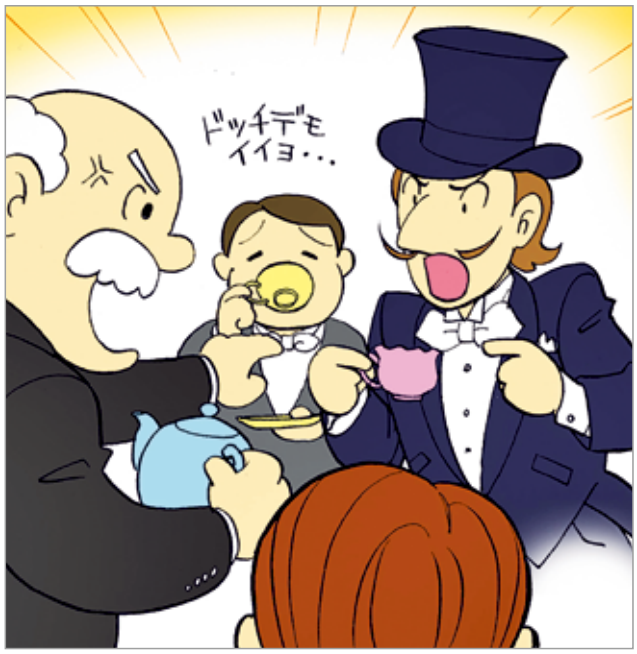




「ミルクが先！」「ミルクが後！」英国、ミルクティー論争

あなたは紅茶をいれるとき、ミルクを先に入れておきますか？それとも後から入れますか？ミルクの後先なんてどうでもいいじゃん！と思うかもしれませんが、イギリスでは 150 年以上にわたって、大まじめに議論されてきました。

論争に決着をつけたのは、2003 年の英国王立化学会（RSC）の「完璧な紅茶のいれ方」という論文。熱い紅茶の中にミルクを入れると、たんぱく質が変質して風味を落とす原因になるため、ミルクを先に入れる MIF（ミルク・イン・ファースト）が完璧ないれ方だと科学的に“証明”されました。



15 烏龍茶のおいしいいれ方

ここでは家庭にある一般的な急須でもおいしく飲むことができる、烏龍茶のいれ方を説明します。ポイントは**熱湯をたっぷりと使う**ことです。お湯は茶器を温めるためにも使うので、余分に沸かしておきましょう。**何煎もいれられるのが烏龍茶の特徴**です。待ち時間に変化をつけて二煎目、三煎目以降も楽しみましょう。

＜烏龍茶のいれ方＞

① 茶碗と急須に熱湯を注ぎ、茶器が温まったらお湯を捨てます。
② 烏龍茶の葉を急須に入れます。
③ 急須に熱湯を注ぎます。
④ 蓋をして待ちます。
⑤ 茶碗に烏龍茶をまわし注ぎます。

烏龍茶のレシピ　1人前

お茶の量 ＜茶さじ＞	中盛り 2 杯 4g
お湯の量	100mL
お湯の温度	熱湯
待ち時間	45 秒～ 1 分

※二煎目以降は回数が増えるごとに、
待ち時間を 10 秒ずつ延ばしていきます。



烏龍茶は中国茶の「青茶」という
お茶の種類の中のひとつです。
中国茶は茶器の種類もさまざまです。

7 お茶の健康効果



栄西が著した『喫茶養生記』には「茶は養生の仙薬※なり」と書かれているように、お茶は古くから身体に良い飲み物であることが知られていました。中でも、お茶が薬として注目されてきたのは、**他の植物にはあまり存在しない**「**カフェイン**」や「**カテキン**」**が含まれている**こと、これらの成分がお湯に簡単に溶け出して、それを「お茶」として飲むことができたことによるものです。近年、特に緑茶の健康効果は世界的に関心が高く、世界の緑茶生産量は年々増加しています。

※飲めば仙人になれるという不思議な薬のこと（漢語林より）

1 お茶は健康食品

人が生きていくためには、人はいろいろな食品を食べる必要があります。

食品は単に空腹を満たすだけではなく、食品に含まれるいろいろな成分が生体の機能に関わって、人の生命を維持しています。

食品には主に３つの機能があるとされています。

一次機能…栄養となって生きるために欠かせないもの

二次機能…味や香りなど、人の好みを満たすもの

三次機能…生命には関わらないけれど、不足すると健康が損なわれるもの

お茶はこれらのうち、主に二次機能と三次機能を持つことで知られています。

そして、このように生体調節機能に優れた食品は「**保健機能食品**」と呼ばれています。

お茶には、カテキンやカフェインの他、テアニンなど、他の食品にはあまり含まれていない、お茶特有の生体調節機能を持つ成分が含まれています。

2 お茶は毎日飲むのが効果的

お茶にはいろいろな保健効果がありますが、病気を治す薬ではありません。薬は、病気の症状に対して処方されるもので、病気が治れば飲む必要はありません。これに対してお茶のような保健機能食品は、**毎日の食事でとることで生体調節機能を得る**ことができます。お茶の持つ効能・効果を期待するためには、毎日飲み続けることが大切で、そのことにより知らず知らずの内に病気を遠ざけ、健康な状態が得られると考えられています。

3 お茶の成分と期待される健康効果

お茶にはいろいろな成分が含まれていて健康に良いといわれています。

それらは、お茶として飲むときに摂取できる水溶性の成分と、茶殻に残ってしまう水に溶けださない成分に分けられます。お茶に含まれる主な水溶性成分の名称と、それらの成分が持つと考えられている効能・効果は次のとおりです。



お茶で健康維持

煎茶の主な水溶性成分と、可能性のある効能・効果

成分名	効能・効果	
カテキン	抗酸化	活性酸素を消したり、その作用を抑える
	抗突然変異	遺伝子（ＤＮＡ）の傷害を抑えたり、傷ついた遺伝子を修復する
	抗がん	がんの発生を予防したり、がん細胞が増えるのを抑える
	血圧の上昇抑制	血圧が上がるのを抑える
	抗肥満	食品中の炭水化物がブドウ糖に分解するのを防げる
	血中コレステロールの上昇抑制	悪玉コレステロールの増加を抑え、善玉コレステロールを増加させる
	抗菌、抗ウィルス	いろいろな細菌類の発育を阻害したり殺菌する ウィルスの増殖を抑える
	虫歯の予防	虫歯菌の増殖を抑えて虫歯を予防する
	腸内菌群の改善	悪玉菌（クロストリジウムなど）を抑え、善玉菌（ビフィズス菌など）をふやす
	抗アレルギー、消臭など	花粉症などのアレルギー予防。くさみを消す
カフェイン	中枢神経興奮	中枢神経を刺激・興奮させて活動を活発にさせたり眠気を防止する
	眠気防止	
	強心、利尿、代謝促進	心臓や腎臓、肝臓の働きを活発にして代謝を促進して、尿の量を増加させる
テアニン	リラックス効果	脳の興奮を抑えてリラックスさせる
ビタミンC	抗壊血病	ビタミンCの欠乏症である壊血病を防ぐ
	抗酸化、抗がん	カテキンと同じ作用
	風邪の予防	体の抵抗力の増強によって風邪を防ぐ
サポニン	抗菌、抗ぜんそく	お茶でうがいをすることによりウイルスを除去する 胃壁の保護

お茶には、この他、ビタミン D やビタミン B_{12} を除くすべてのビタミンが含まれています。

4 お茶のカテキンはすごい

お茶に最も多く含まれているカテキン類は、お茶の苦みや渋みのもととなるもので、いろいろな健康機能を持つ成分として注目されています。代表的な効能・効果は次のとおりです。

（1）抗酸化作用

カテキンの健康効果で最も注目されるのが強力な抗酸化作用です。体内でいろいろな悪さをする「**活性酸素**」ができるのを防いだり、発生した活性酸素をすばやく消す働きがあります。

活性酸素は、「**悪玉酸素**」とも言われ、無差別に体の組織を傷つけて、**生活習慣病（メタボリックシンドローム）や老化**を引き起こす原因となります。

お茶に含まれるビタミンＣにも強い抗酸化作用があります。

（2）高血圧の予防

高血圧症は、心筋梗塞や脳卒中など、命に関わる生活習慣病の原因となる症状です。高血圧の原因は、その人の生活習慣や遺伝体質など様々な要因によって引きおこされます。

その発症のメカニズムの一つは、血液中のアンギオテンシノーゲンという物質が、腎臓に含まれる酵素によって、強い血管収縮作用を持つ物質に変わるからです。

カテキンには、この酵素の働きを低下させて、血圧の上昇を抑える作用があります。このことからお茶を飲むことは高血圧の予防に効果的といえます。

（3）肥満の予防

食品に含まれる炭水化物、特にでんぷんやショ糖は、唾液に含まれる酵素（α-アミラーゼ）や小腸から分泌される酵素（スクラーゼ）によって分解されて、ブドウ糖（グルコース）になって吸収されます。

お茶のカテキンは、これらの**酵素の働きを抑えてでんぷんやショ糖がブドウ糖になるのを防ぎ**、その結果、**ブドウ糖から作られる脂肪を減少させて肥満を防止する**と考えられます。

しつもん Q49 お茶を飲むとスリムになるの？

『お茶を飲めば痩せる』とはいえませんが、前項の説明のように、カテキンが食物の消化吸収に間接的に関わって肥満の原因となる脂肪の増加を抑えたり、スポーツの前にお茶を飲むことによって、脂肪をエネルギーとして使われやすくして、体重の増加を防ぐことが考えられます。また、お茶は低カロリーで、何杯飲んでも太る心配はありません。

食前のお茶一杯で空腹感を和らげたり、油っぽい物を食べたあとにお茶を飲めば、口の中をさっぱりさせながら、カテキンが脂肪の吸収を抑えて肥満防止にもなります。

（4）抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用

カテキンには、コレラ菌などの**病原菌**やいろいろな**食中毒菌、大腸菌O -157** などに強い殺菌効果のあることが認められています。また、人の腸の中にはいろいろな細菌がいて、**善玉菌**（乳酸菌やビフィズス菌など）と**悪玉菌**（クロストリジウムなど）とに分けられます。

お茶のカテキンは**善玉菌にはあまり作用しませんが、悪玉菌には強い殺菌作用を示します。**この作用から、お茶を飲むことによって腸内の善玉菌の勢力を増やすことができます。

日常飲むお茶の濃度で十分な抗菌・殺菌効果が期待できますから、食中毒の予防のためにも、食事のときのお茶は欠かせない飲み物です。

Q50 お茶で「うがい」するとなぜ良いの？

☆風邪をひきにくくする≪ガラガラうがい≫

風邪の主役のインフルエンザウィルスは、鼻や喉の中に入りこんで無限に増殖して、風邪の症状を引きおこします。カテキン類の一つであるエピガロカテキンガレート（EGCg）は、ほんの少量でも**ウィルスの増殖を防ぎます。**このため、**鼻や喉についたウィルスは、緑茶でうがいをすると効果的に増殖を抑えることができます。**外から帰ったら、まず、**ガラガラうがい**と手洗いをしましょう。しかし、いったん体内にウィルスが入ってしまうと、うがいではあまり効果がありません。うがいを毎日の習慣にすることが大切です。



カテキンが風邪を防ぐしくみ

Q51 お寿司屋さんではなぜお茶が出されるの？

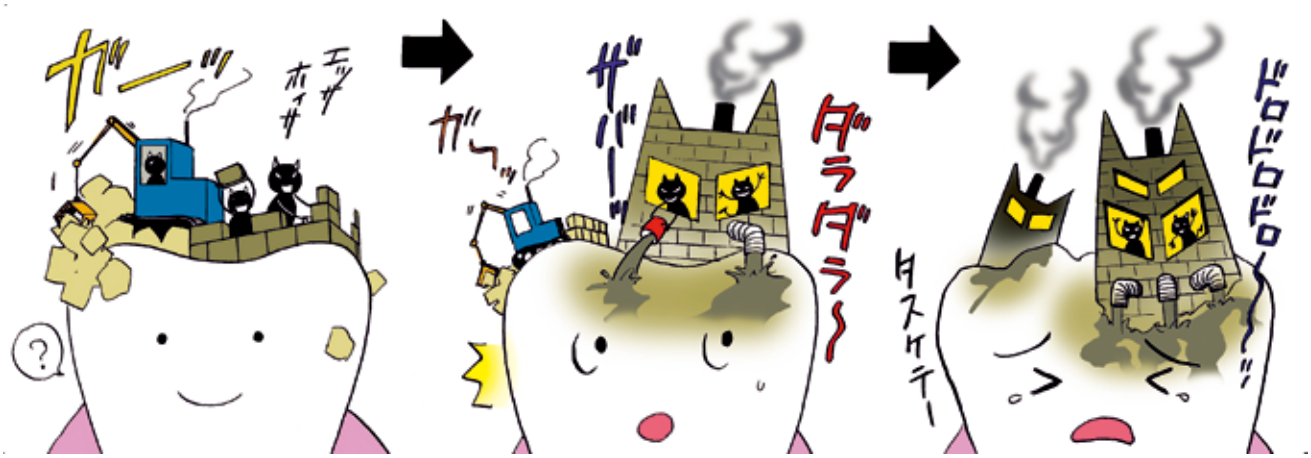
お寿司屋さんでは濃い緑色のお茶が出されます。

お茶には、口内に残ったすしダネの生臭さを洗い流し、次のタネを味わいやすくすること、また、お茶に含まれるカテキンの強い殺菌効果によって食中毒を予防する目的もあります。



（5）虫歯・口臭予防

虫歯の原因は、歯に付いている**虫歯菌**（ミュータンス菌）が、食物に含まれる糖分を利用して**歯垢**（プラーク）を作ります。この中で菌は歯垢を利用して乳酸などを作り、この乳酸などが歯のエナメル質を溶かして穴をあけることで虫歯になります。カテキンは**この虫歯菌の繁殖を抑える効果**があります。また、お茶に含まれるカテキンなどの成分は、**口の中の悪臭物質を吸着**して口臭を防ぎます。



食べかすを使って家（歯垢）づくりダァー！

歯垢の家の中で、楽しい食事。出てきた乳酸は捨ててしまえ！

ヤヤ！乳酸で歯が溶けてきたぞォー

虫歯を予防する≪ブクブクうがい≫

食事やおやつのあとには、歯についている食べかすなどを洗い落とすために緑茶でブクブクうがいをしましょう。

Q52 お茶は炭酸飲料より健康的なの？

各種飲料のカロリー（飲料 100ml あたり）

飲料名	カロリー
（炭酸飲料類）コーラ	46 kcal
コーヒー飲料 乳成分入り 加糖	38 kcal
せん茶 浸出液	2 kcal

八訂日本食品標準成分表より



左の表は、日常、私たちが飲んでいる飲料のカロリーを調べたものです。炭酸飲料やコーヒー飲料は砂糖が含まれているためカロリーが高くなります。

毎日の食事やおやつ以外に、毎日これを飲んでいた場合、肥満や糖尿病などの生活習慣病にかかる可能性は高くなってしまいます。一方、煎茶は無糖飲料（砂糖の入っていない飲み物）と言われるように、糖分が極わずかしか含まれていない低カロリー飲料ですから安心して飲み続けることができます。

（6）抗アレルギー作用



代表的なアレルギー疾患に花粉症やアトピー性皮膚炎、じんましん、気管支ぜんそくなどがあります。

紅茶用の品種茶である「べにふうき」は、カテキンの一種である「**メチル化カテキン**」を多く含みます。

メチル化カテキンは、アレルギー症状を起こす物質であるヒスタミンなどの放出を抑えて抗アレルギー作用を示します。

「べにふうき」は、もともと紅茶用の品種ですが、紅茶にするとメチル化カテキンが他の成分に変化して効果が落ちるので、アレルギー対策としては緑茶として飲むのが効果的です。

「べにふうき」は、急須でいれるより、やかんで５分ほどぐつぐつと煎じて飲むと、さらに効果があります。

（7）抗がん作用

ヒトのがんは、いろいろな要因が関わっていくつもの段階をへて進行するきわめて複雑な病気ですが、お茶のカテキンは、がん化へのさまざまな段階でその進行を抑制する効果のあることが動物実験などで認められています。

今後、人への抗がん作用について、さらに研究が進むと期待されています。

Q53 お茶はがんに効くって本当？

お茶をたくさん飲む地域の人にがんの発生が少ないといわれています。静岡県のがんによる死亡率は全国に比べて少なく、特に県の中・西部には、胃がんによる死亡率が非常に低い地域があります。

しかし、この理由が、お茶を多く飲むことだけによるものであるかどうかは、はっきりと証明されてはいません。今後の研究の成果が待たれます。

Q54 「掛川スタディ」とは、何をしているの？

お茶の健康に関する効果を確かめるために、静岡県掛川市の市民を対象にして行っている大規模な調査・研究（コホート研究、介入試験）のことです。

調査の目的は、緑茶が持つ生活習慣病の改善効果を科学的に証明して公表することで、世界に向けて緑茶の効能・効果をアピールすることです。

もう一つの目的は、生活習慣病の予防や改善に、どのような緑茶品種や加工方法が良いのか、またその飲み方についてはどうかを明らかにして、その品種の飲料や商品を開発して、新たなお茶の需要を作ることです。

5 その他のお茶の効能・効果

（1）目覚まし効果

そもそも、お茶が飲まれるようになった理由は目覚まし効果によるといわれています。昔、お坊さんが勉強や座禅などの修行中、眠くなるのを防ぐためにお茶を飲みました。この眠気を防ぐ成分が「カフェイン」でした。

カフェインには軽い苦味があり、お茶にはなくてはならない成分です。カフェインは、中枢神経を興奮させたり、心臓や腎臓の機能を活発にして、利尿作用があります。

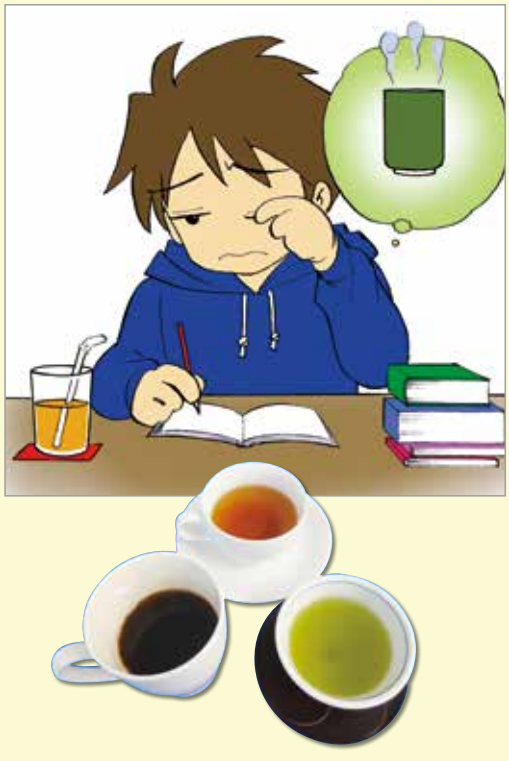


しつもん Q55 お茶を飲むと目が覚めるって本当？

1杯（100ml）のお茶には、およそ20～50mgのカフェインが含まれています。

お茶を飲むとカフェインはすぐに体内に吸収されて、30分～1時間で血液中の濃度がピークに達するほど即効性があります。宿題が終わってないのに眠かったら、お茶を飲んで目を覚ましましょう。

成人の場合、1日あたりのカフェイン摂取量が200～300mgなら（煎茶で10～15杯ほど）飲んでも特に健康に影響はありません。



カフェインが含まれる、煎茶、紅茶、コーヒー

茶類に含まれるカフェインの量（100mlあたり）

お茶（玉露）	160mg
お茶（煎茶）	20mg
お茶（焙じ茶）	20mg
烏龍茶	20mg
お茶（番茶）	10mg
紅　茶	30mg
コーヒー（参考）	60mg

八訂日本食品標準成分表より

Q56 お年寄りや乳幼児、妊娠中や授乳中のお母さんは大丈夫？

お年寄りや乳幼児は、カフェインを分解したり排泄する機能が低く、飲んでから体内で分解されるまで、成人の３倍くらいの時間が必要なため、大量に飲むことは避けたほうがよいでしょう。

また、妊娠中や授乳中のお母さんが、たくさんのカフェインを摂取すると、お腹の中の赤ちゃんにはお母さんの血液を通して、また授乳中の赤ちゃんは、母乳から摂取することになるので注意が必要です。

このような場合は、カフェイン量が多いコーヒーを控え、カフェイン量の少ない番茶や、煎茶を薄めて飲むと良いでしょう。なお、カフェインは低温で溶け出しにくいことから、煎茶を水出ししたものを温めて飲む工夫も大切です。

（２）リラックス作用

お茶に特有のアミノ酸の一種「テアニン」は、お茶にほのかなうま味と甘味を与える大切な成分で、玉露や上級煎茶に多く含まれています。
テアニンをとると、リラックスしたときに発生する脳波である α 波が出ていることがわかっています。

α波が出ているときはリラックスしながら集中力もあるという状態です。カフェインによる目覚まし効果や興奮作用に対して、同じお茶の中にそれと逆のリラックス作用がある成分があるとは、お茶は不思議な飲み物ですね。

Q57 お茶を飲むとどうして気分が落ち着くの？



ほどよいうま味と甘味の成分であるテアニンは、心身をリラックスさせてくれる効能をもっています。また、ストレスをやわらげる効果もわかってきています。

お茶には喉の渇きだけでなく、心や体までも潤してくれる効果があります。勉強や仕事の合間にお茶を飲んでひと休みすれば、気分も変わりリフレッシュできます。

Q58 緑茶を飲むと認知症の予防になるの？

東北大学の栗山先生の研究では、緑茶を1日2杯以上飲む人は、一週間に緑茶を3杯以下しか飲まない人に比べて、認知症になる確率は半分以下だったことが明らかになっています。

8 お茶の利用





お茶は、お坊さんたちが目覚まし効果を利用したことで普及したともいえます。お茶が庶民まで飲めるようになった江戸時代には、料理でも利用され始めました。現在では、食品としての利用だけではなく、人に必要な「衣・食・住」と、広い範囲で利用されています。

1 いれたお茶はお出汁

日本茶は、アミノ酸のうま味を楽しむお茶ですが、特に上級茶をいれたお茶の液は、植物性アミノ酸がたっぷり含まれたお出汁と同じようなものです。

昔の人たちは、削り節の動物性アミノ酸に昆布のうま味の植物性アミノ酸を加えると、さらにうま味が増すことを経験的に知っていました。鮭茶漬けがおいしいのは、この原理を使ったものです。

お茶は、まだまだ使い方が広がる可能性がありますね。

2 お茶を使った料理

お茶を使った料理は、江戸時代の料理書に記載されているように、その使用法もいろいろです。

（1）お茶の葉を使った料理

☆生葉を使った料理例


新芽のおひたし


新芽のてんぷら


新芽のお吸い物

☆**葉茶（製茶したもの）を使った料理**

温かいご飯にお茶を混ぜ込んだ「茶飯」、紅茶（ブロークン）を使ったティーブレッド





紅茶ティーブレッド

（2）粉末茶・抹茶を使った料理

お茶を粉末状にしていろいろな材料に混ぜ込んだ料理です。抹茶より粉の粒子が大きいため、抹茶入りとは異なったできあがりがおもしろいです。

茶飯、茶もち、茶団子、茶まんじゅう、茶そば、茶そうめん、
茶アメ、お茶クッキー、お茶パン

☆パンなど酵母菌を使う食品を作るには、粉末茶の使用量は生地の量の 3%くらいが限度です。多く入れすぎると、お茶に含まれるカテキンが酵母菌の生育を妨げて、生地が膨らまなくなりますから注意が必要です。



茶 飯



茶もち



茶そば

（3）抹茶を使ったお菓子

最近は、抹茶を使ったお菓子が世界的に普及しています。抹茶を混ぜ込んで、お菓子として楽しみながら、お茶の成分をすべて食べて健康効果も得られる点が流行の原因かもしれません。

みなさんも、抹茶を使ったお菓子を探してみましょう。驚くほどたくさんの種類のお菓子があります。



しつもん Q59　お茶を使ったお菓子ってどのくらいあるの？

お茶（抹茶・緑茶）を使ったお菓子はたくさんあります。
最近はお茶屋さんでも販売しているところがあります。



あめ


ロールケーキ


ワッフル


大福


チョコレート


パフェ


チーズケーキ


抹茶の濃さが異なるアイスクリーム

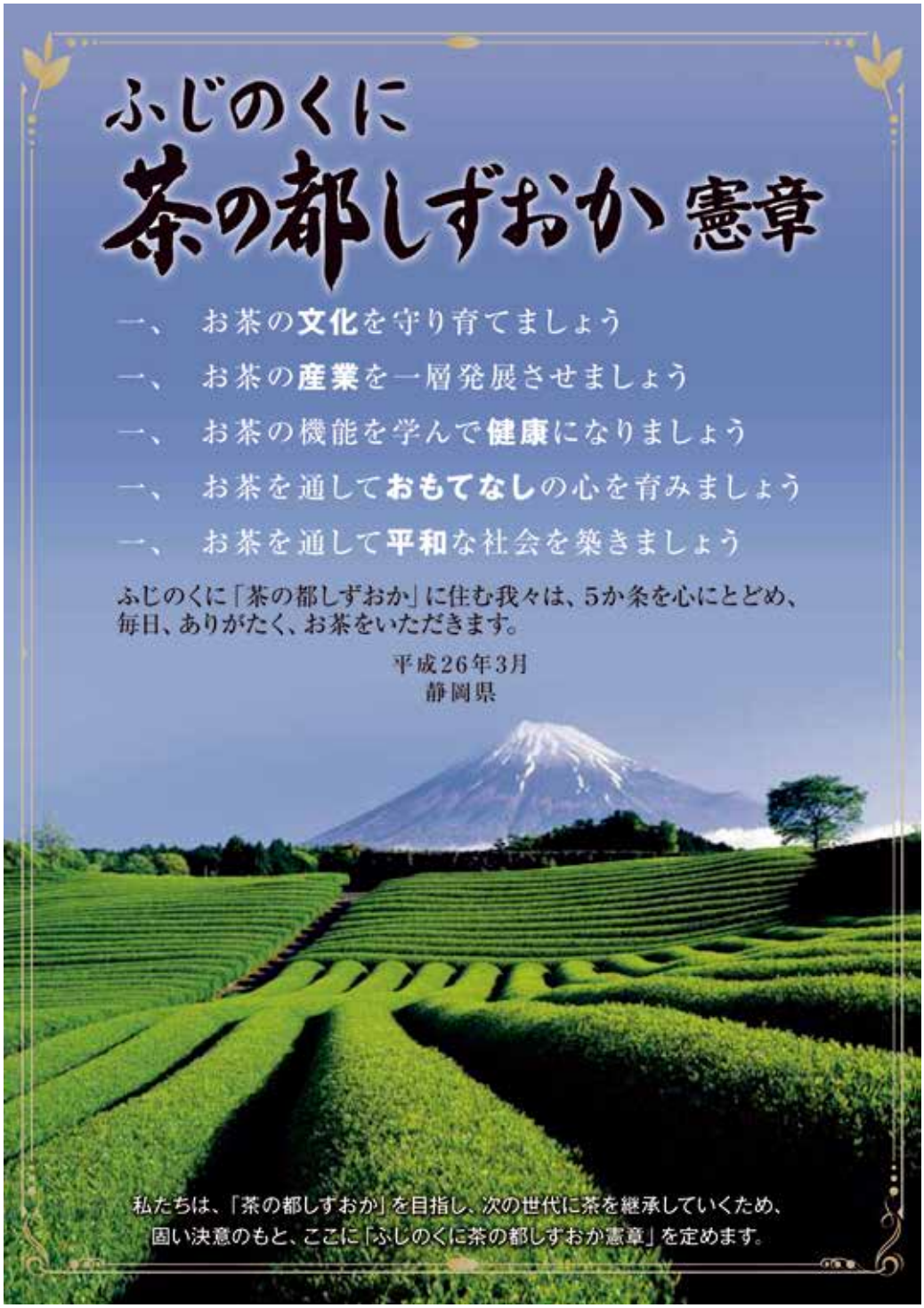


ふじのくに茶の都しずおか憲章

日本一のお茶の生産量を誇る静岡県は、お茶の消費量も全国平均の約２倍です。

生活にお茶が根付いている静岡県には、長い歴史の中で培われた技や文化、景観、産業などお茶に関する様々な資源があります。

2014（平成 26）年3月、その資源を活かして、さらにお茶の魅力を発信・継承していこうと『ふじのくに「茶の都しずおか」憲章』が制定されました。



Q60 お茶を使ったお菓子を作ってみたいけど！

ホットケーキミックスを使って、簡単に作れる美味しい「**抹茶カップケーキ**」を作ってみよう。

（1）材 料（10 コ分）

- ホットケーキミックス　150 g
- バター　40 g
- 卵　1コ
- 牛乳　100ml
- 砂糖　30 g
- 抹茶　小さじ1
- 紙カップ　10 コ



家にある道具を使おう
・ボウル　・お玉
・泡だて器

（2）調理方法



①バターは、ラップをして電子レンジに 30 秒～1分くらいかけて溶かします



②ホットケーキミックスに抹茶をよく混ぜておきます



③ボウルに卵を入れてほぐし、砂糖、牛乳を入れてしっかりと混ぜます



④ ③にホットケーキミックスを入れてしっかりと混ぜて、①の溶かしたバターを加えてさらに混ぜます



⑤紙カップにできた生地をカップの半分くらい入れて電子レンジ（500W）で3分間加熱します



⑥ぷくっとふくれてきたら、竹ぐしをさして生地がついてこなければ出来上がりです



⑦金あみの上で冷ましましょう



秋山莉穂さん、松島あゆ美さん、勝又美紀さん

完成



（4）お茶の浸出液を使った料理

お茶の浸出液（煎じ汁、いれたお茶）を使った料理で、代表的なものはお茶漬けや茶がゆです。



お茶漬け

ご飯にいろいろな具をのせてお茶をかけたもの



茶がゆ

お茶でおかゆを炊いたもの



茶 飯

お茶でご飯を炊いたもの



茶葉蛋

ゆでたまごの殻にヒビをいれ、濃いめのお茶に漬けこんだもの

このほかにもタコの柔らか煮、魚の甘露煮を作るのにお茶の浸出液で仕上げるとやわらかくできるでしょう。

振り茶※1　焼酎の緑茶割り※2　なども家の人に教えてあげましょう。

※1：p105 で説明

※2：焼酎をお茶で薄めて飲む方法

（5）茶殻を利用した料理

通常捨ててしまう茶殻には、**水に溶けないビタミンE**や**クロロフィル**、**β-カロテン**、**たんぱく質**、**食物繊維**など、**体に有用な成分**が残っています。

この茶殻を利用すれば、残っている成分をとることができます。

茶殻を料理に利用するには、柔らかい新芽を使って作られた玉露や上級茶などのお茶が適しています。番茶や焙じ茶などは繊維や茎が多く、硬くて食べるには適しません。

電子レンジで茶殻を乾燥しておけば緑色も維持できます。これを粉末にすれば、抹茶のように使うことができるうえに、カテキンなどの苦味や渋味の成分が少なくなっているので、緑茶粉末や抹茶などより多く使うことができます。

ちなみに、茶殻の粉末をパン作りに使う場合、10%くらいまで使うことが可能で、出来上がりの緑色も濃いものにできます。

Q61 茶殻のかんたんな食べ方教えて

上級なお茶や玉露は、何煎も出し終わったら水分をよくきり、ポン酢をかけたりマヨネーズで和えておいしく食べることができます。また、チャーハンに入れたり、つくだ煮にすることもできます。



調理例：茶殻のおひたし

まちでみつけたお茶の字













（6）めずらしいお茶の飲み方「振り茶」

独特の茶筌で茶を泡立てて、地方によってはご飯などの食べ物を入れて食べるお茶のことです。

★振り茶には、沖縄県のブクブクー茶、富山県のバタバタ茶、愛媛県のボテ茶、島根県のボテボテ茶、鹿児島県徳之島のフイ茶などがあります。

沖縄県 ブクブクー茶



ブクブクー茶の材料



大きな茶筌を激しく振ってたくさんの泡を作ります。



茶碗に赤飯とさんぴん茶を入れておきます。
泡立てた茶をもりつけてその上にくだいた落花生をふりかけます。



富山県朝日町 バタバタ茶



煮出した黒茶
※黒茶は、発酵させたお茶





・茶碗
（ご飯茶碗より少し大きめのもの）
・夫婦茶筌
（2本の茶筌を竹くぎでつなぎ合わせたもの）

3 いろいろな利用

お茶は、「食」の分野以外でも積極的に使われています。茶殻はもちろん、抽出成分、粉末などいろいろな形態のお茶が利用されていますが、その目的は主にカテキンの力を利用することです。

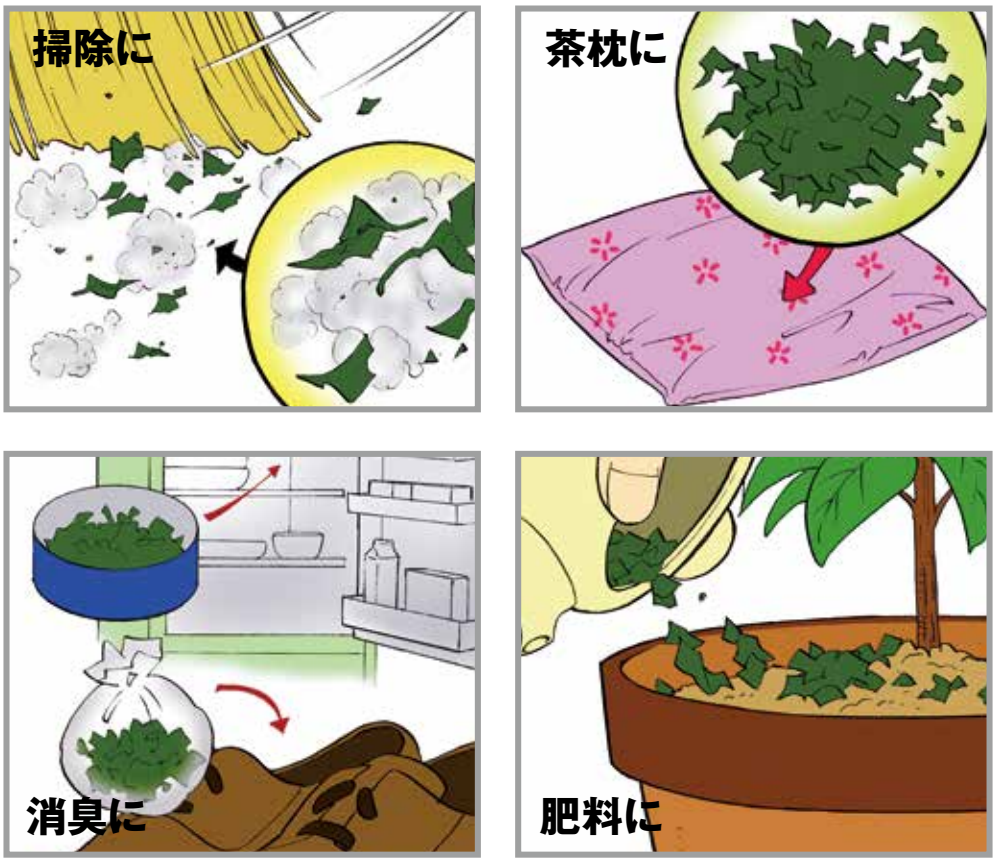
飲むことから始まったお茶が、私たちを取り巻くさまざまな場面で利用されています。

（1）生活での利用

☆茶殻を利用した例

・湿った状態の茶殻で畳や土間にまいて、ほうきでほこり掃除
・乾燥した茶殻をネット袋に入れ、冷蔵庫や靴箱の消臭
・乾燥した茶殻を使った茶枕
・湿ったままの茶殻を肥料として植木鉢などに施す
・室内の消臭、殺菌を目的に、茶殻を混合した壁紙や壁材


急須の中の茶殻



☆茶の成分を利用したもの

・消臭殺菌剤 ・茶染め ・ペット用トイレ ・消臭シーツ ・抗菌畳
・化粧品、石けん ・空調機等フィルター

（2）飼料への利用

家畜やペットの飼料には、茶の粉末や乾燥した茶殻が使われています。その効果は**肉の変色防止**や**アミノ酸の含有量の増加**、また、**肉特有の臭いを抑える**こと、**家畜やペットのふん尿の消臭**など、さまざまな効果が期待されて使われています。

- **採卵鶏**……低コレステロール卵の生産、ふんの消臭、卵白の透明化
- **養　豚**……肉質改善、ふん尿消臭
- **養　魚**……肉質改善、抗菌、鯛の日焼け防止
- **ペット**……体臭・ふんの消臭



緑茶成分を使ったペットフード例

（3）その他

★茶染め

カテキンが酸化した色である「茶色」の染物です。

お茶で染めた布には高い消臭・抗菌効果があります。

染めた布を 30 回洗たくしても抗菌効果が確認され、また茶染めの枕カバーやシーツも消臭効果が確認されています。

★茶の実の利用

茶の実（種子）には 25 ～ 30%の油脂分が含まれていますが、チャの栽培は種子を収穫することが目的ではないため、茶の実の利用はあまり考えられませんでした。

茶の実の油脂には、リノール酸やオレイン酸という健康に良い成分がオリーブ油と同じくらい含まれていて、健康的な食油としての利用が期待されます。

その他、化粧品用、石けん用の油脂として利用されています。

Q62 お茶の実にはどんな利用法があるか？

茶の実は、現在はあまり使われていませんが、前記のように、良質の油脂を利用することが期待されます。茶の実油を使った「化粧品」や「石けん」、「茶の実枕」などに利用されています。

お茶の実には、通常3コの種子がやや厚い果皮に包まれています。秋の 10 ～ 11 月の乾燥する時期になると、この果皮が茶色くなって開き種子を地面に落とします。

国土地理院の地図記号の茶畑は、果皮に包まれた茶の実の断面の形から出来ています。

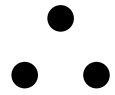
ちなみに「史跡・名勝・天然記念物」の地図記号も形は同じですが、茶畑の記号よりも大きく表されています。また、史跡などの記号は単独で表示され、すぐ脇に史跡などの名称もあわせて表示されるのに対して、茶畑は複数の記号で表示されています。



チャの木になっている実



実の断面



茶畑の記号



Q63 お茶は緑色なのになぜ茶色？

普段見るお茶や飲むお茶は、緑色や薄い黄色をしていて、「茶色」とは結び付きませんね。どうして栗の皮のような色を茶色というのでしょうか。

食卓にこぼしたお茶を布巾で拭いてしばらくすると、布巾のお茶の付いたところが茶色に染まっているのに気づきましたか？

これは、お茶に含まれるカテキンが酸化した色で、この色の変化を利用して、昔からお茶の煎じ汁は染料として使われていました。これが「茶色」の語源です。

茶染めにチャレンジしてみよう！

Q64 茶染めのやり方を教えて

緑茶で染めた布には極めて高い消臭・抗菌効果があります。

≪用意するもの≫

・お茶（緑茶）大さじ 10 杯 ・白い布 2～3枚 ・なべ ・ボウル

・ミョウバン 小さじ1杯（3g）

模様をつけるときは

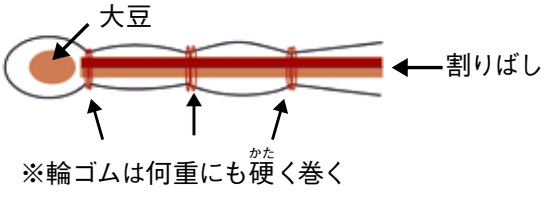
・大豆 ・割りばし ・輪ゴム など

≪茶染めの方法≫ 熱湯を使うからやけどしないように注意して作ろう

① 1L の湯をわかして、お茶を入れ、中火で 20 分くらい煮出します。20 分たったらザルでこして、お茶の液をなべにもどしましょう（お茶パックを利用しても良いですね）。



② 大豆や割りばしを使っていろいろな模様をつけてみよう（模様がいらなければこの工程は不要です）。





③ ①でできたお茶の液のなべに布を入れ、火にかけます。
沸(ふっ)とうしてから、弱火で15分煮ましょう。



④ 布を入れたままお茶の液を冷まします。
（まだお茶の液は、とっておく）。

⑤ 色どめ液（ミョウバン水）をつくります。
50℃のお湯 1L に、小さじ1杯（3g）のミョウバンを入れて溶かします。

⑥ ⑤の色どめ液の中に染めた布を絞(しぼ)ってからつけて、
空気を押し出して 20 分くらい浸けておきます。

⑦ お茶の液の入ったなべに⑥の色どめをした布を絞ってから戻します。



⑧ 再び火にかけ中火で 20 分煮ます。

⑨ 火を止めたら、そのまま冷まして一晩置きましょう。

⑩ 布を取り出し、模様をつけた場合は輪ゴムなど外し、水の中で振り洗いします。
お茶の液をしっかり落とし、きれいな水になるまで洗いましょう。

⑪ 乾(かわ)かして完成です。

☆緑のお茶を使って茶色に染まった布ができたかな。だから茶色っていうんだね。







しつもん Q65 「飲む」以外のお茶の利用法は？

最近ではお茶の効能を利用して、いろいろな製品が出ています。

利　用　方　法	利　用　商　品
お茶の殺菌（さっきん）・消臭作用	消臭スプレー、くつ下、タオル、しゃもじ、エアコンフィルター、シャツ、シーツ、空調機などのフィルター、抗菌畳（こうきんたたみ）
美容効果	石けん、シャンプー、入浴剤
リラックス効果	枕、茶香炉（こうろ）、アロマオイル
お茶の香り	メモ帳、便箋（びんせん）、ティッシュペーパー



タオル



くつ下

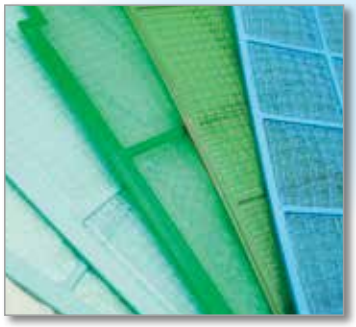


シーツ





T シャツ



エアコンフィルター



ペット用トイレ砂

身の回りにあるお茶を利用した製品を探してみましょう。
意外なものにお茶が使われているかもしれません。

4 手軽にお茶を楽しむグッズ

急須代わりになるかわいい茶こし付きキャップ、携帯に便利なペン式の粉末茶、シェイクするだけで簡単に抹茶が楽しめるもの、いろいろな形をしたティーバッグなど、最近ではお茶グッズもオシャレでかわいいアイデア製品が登場しています。

・茶こし付きペットボトルキャップ

ペットボトルに付けて、お茶を簡単に飲むことができます。ペットボトルも再利用できるとてもエコなお茶です。



キャップの先が茶こしになっています。



お茶を大さじ1杯5g入れて水を注ぎます。茶こし付きキャップをペットボトルにつけて完成です。

・ペン式携帯粉末茶





ペン型の容器に入った、携帯に便利な粉末茶です。ペン先を押して粉末茶を出します。あとはお湯を注げば完成です。

・シェイクして作る抹茶



本来は茶筅で点てる抹茶を、シェイク(振る)するだけで簡単に作ることができます。

抹茶と水を入れて、しっかりとふたをしたら、勢いよく数十秒間シェイクして完成です。



・ティーバッグ





・急須のいらない茶こし



お茶を直接茶こしに入れて、湯のみに引っかけます。後はお湯を注ぐだけでできあがりです。

海外旅行などにも便利です。

・茶こしつきタンブラー



・フィルターインボトル



中にフィルターが入っているので、茶葉を入れてそのまま飲んだり注いだりすることができます。



結納（ゆいのう）のお茶

お茶は結婚式（けっこんしき）などのお祝いごとには贈（おく）らず、お葬式（そうしき）の香典返（こうでんがえ）しとして贈るのが一般的です。しかし、それとは反対にお祝いごとでもお茶を贈る地域があります。

九州全域では結納にお茶を贈る風習があります。それは、お茶はいったん植えると移植できないので、嫁（とつ）いだら嫁ぎ先に根づくように（離婚（りこん）しないように）という意味があります。

結納のセットはとても豪華（ごうか）で、10 万円以上もする高価なものなのですが、肝心（かんじん）のお茶は、100g 数百円程度の低価格品です。というのも、安い番茶の方が成分が出にくいので、それにかけて「家を出ていかない」という縁起（えんぎ）をかついでいます。

静岡県では、現在は結納にお茶は用いませんが、江戸時代まで裾野（すその）市では結納の印にお茶を贈るという風習がありました。



豪華な結納のお茶セット

9 お茶の生産・流通・消費



日本のお茶は「日常茶飯事」という言葉に表されるように、長い歴史に裏打ちされた「国民的飲料」といえます。このお茶の、日本での生産・流通・消費と、世界のお茶の動向について調べましょう。



1 日本のお茶の産地

江戸時代から、北海道や岩手県といった寒いところでも、寺院を中心にお茶が育つ場所を選んで全国各地でお茶が栽培されました。お茶の消費量の拡大とともに、お金になる貴重な作物として栽培面積も増え、それにともなって流通システムも発達して茶産地が形成され、現在の生産地につながっています。

日本の主要な産地は次のとおりですが、**静岡県や鹿児島県など、温暖な地方が主産地となっています。**

日本のお茶の産地

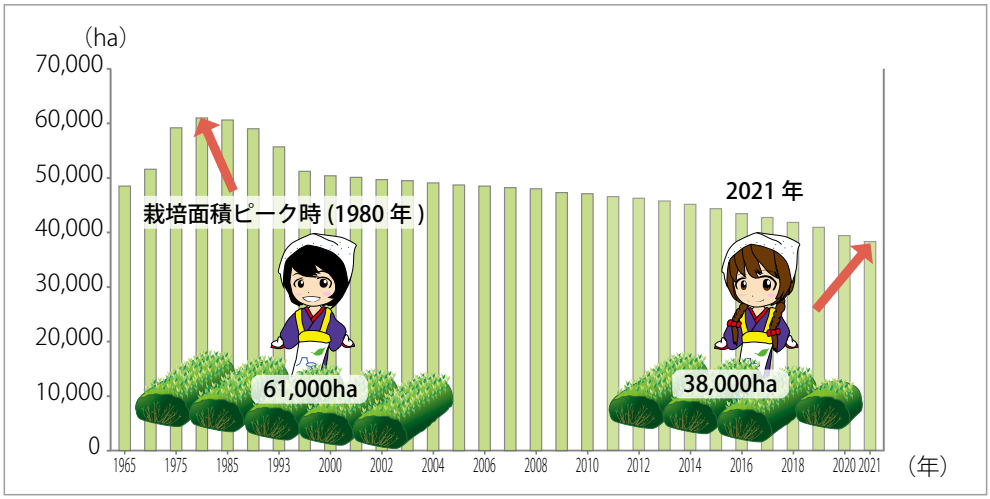
1. 村上茶（新潟県）
2. 桃生茶（宮城県）
3. 奥久慈茶・猿島茶（茨城県）
4. 狭山茶（埼玉県）
5. 足柄茶（神奈川県）
6. 静岡茶（静岡県）
7. 西尾抹茶・新城茶（愛知県）
8. 美濃茶（岐阜県）
9. 近江の茶（滋賀県）
10. 伊勢茶（三重県）
11. 大和茶（奈良県）
12. 宇治茶（京都府）
13. 土佐茶（高知県）
14. 宮崎茶（宮崎県）
15. かごしま茶（鹿児島県）
16. くまもと茶（熊本県）
17. 福岡の八女茶（福岡県）
18. 嬉野茶（佐賀県）



2 お茶の生産状況

（1）お茶の栽培面積

お茶の栽培面積の変化



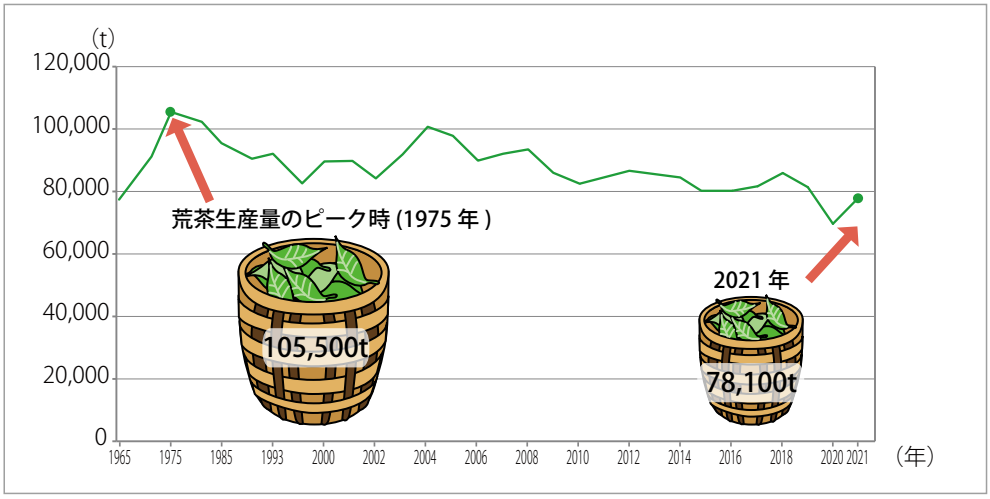
農林水産省「農林水産統計」より

全国のお茶の栽培面積は、1980（昭和 55）年の約 61,000ha をピークに、以後、毎年 200 ～ 900ha 減少し、2021（令和 3）年には 38,000ha と、ピーク時のおよそ 62% になっています。

栽培面積の減少は、関東地方や近畿地方の都市化によってお茶栽培をやめたり、他の作物に切り替えたり、お茶農家の高齢化や後継者不足などが原因と考えられます。

（2）お茶の生産量

荒茶生産量の変化

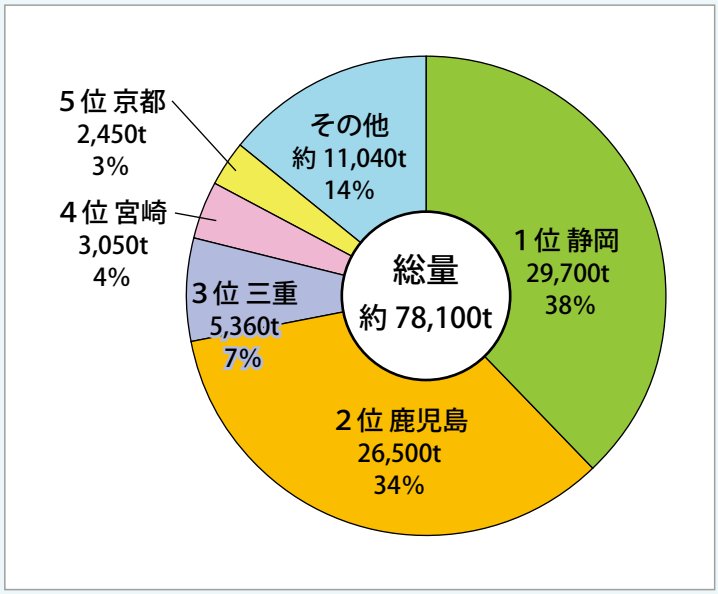


農林水産省「農林水産統計」より

お茶の生産量は、1975（昭和 50）年に**過去最高の 105,500t** を記録しました。以後、10 万 t を境に減少傾向にあるものの、生産量は栽培面積ほどは減っていません。これは、秋冬番茶の摘採量が増えたり、茶園の集約によって農家1戸当たりの栽培面積が増加して効率的な経営ができるようになったり、生産技術が向上したことなどが理由と考えられます。

しつもん Q66 日本のお茶生産量ベスト5はどこ？

2021 年県別荒茶生産量



農林水産省「農林水産統計」より

2021（令和 3）年の荒茶生産量は約 78,100t でしたが、県別では静岡県が 29,700t でトップ、次いで鹿児島県の 26,500t でした。近年、静岡県の栽培面積はやや減少しているのに対して、鹿児島県では栽培面積が少しずつ増えており、それにつれて生産量も増えています。

3 作られるお茶の種類

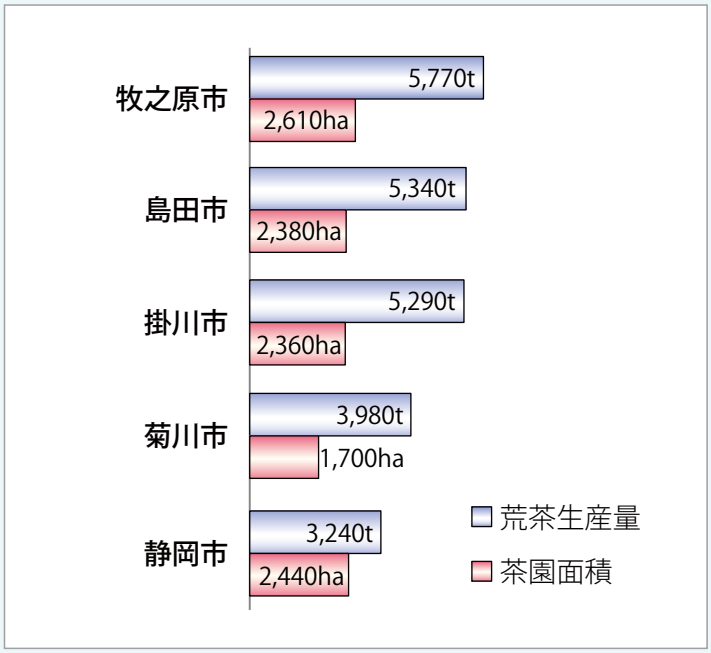
日本ではいろいろな種類のお茶が生産されています。
お茶の種類と主な産地は次のとおりです。

茶 種	生産量 t	主な産地
普通煎茶	40,810	静岡県、鹿児島県、三重県、宮崎県、京都府、福岡県
深蒸し煎茶		静岡県、鹿児島県、三重県
玉　露	545	京都府（宇治）、福岡県（八女）、静岡県（岡部）
碾　茶	3,211	京都府、愛知県（西尾）、静岡県（岡部）
かぶせ茶	1,910	三重県、福岡県、佐賀県、奈良県、鹿児島県、長崎県
蒸し製玉緑茶	1,720	佐賀県、長崎県、宮崎県、熊本県、鹿児島県、静岡県
釜炒り製玉緑茶	235	熊本県、宮崎県、佐賀県、長崎県

2021 年全国茶生産団体連合会調査より

Q67 静岡県でお茶をたくさん作っているベスト５は？

2009 年静岡県内
市町村別荒茶生産量、茶園面積



静岡農林統計情報協会の統計より

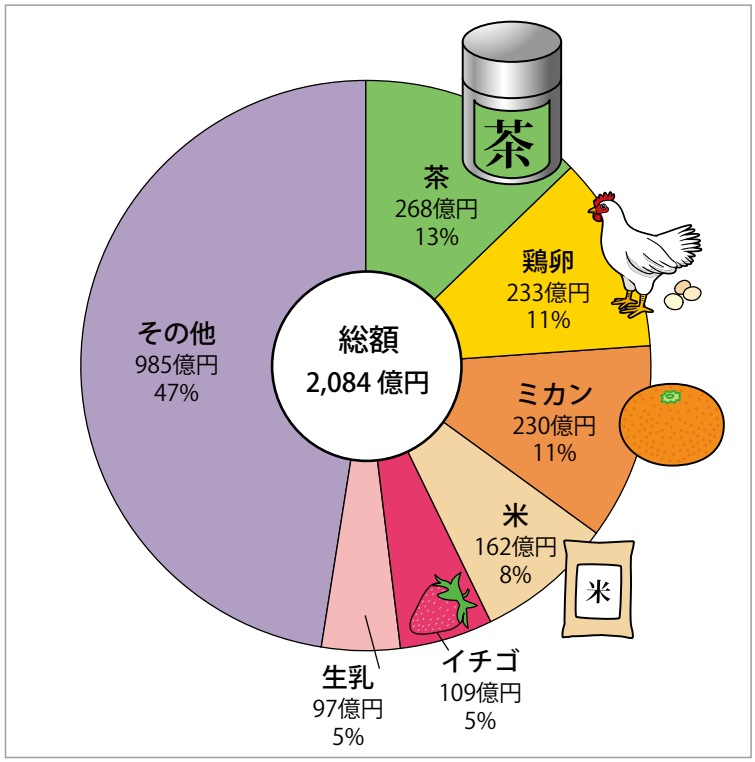
上位の牧之原市、島田市、掛川市、菊川市は、牧之原台地とその周辺に茶園があります。

比較的平らで、一か所あたりの茶園面積が大きいために大型機械を導入しやすく、1ha 当たりの荒茶生産量は 2.2 ～ 2.3t と生産性の高い経営が行われています。

静岡市は、中山間地域の小規模茶園が多く、1ha 当たり 1.3t と面積当たりの生産量は少ないものの、古くからの産地として特徴あるお茶づくりで健闘しています。

4 静岡県農業に占めるお茶の割合

2021 年静岡県内作物別の産出額



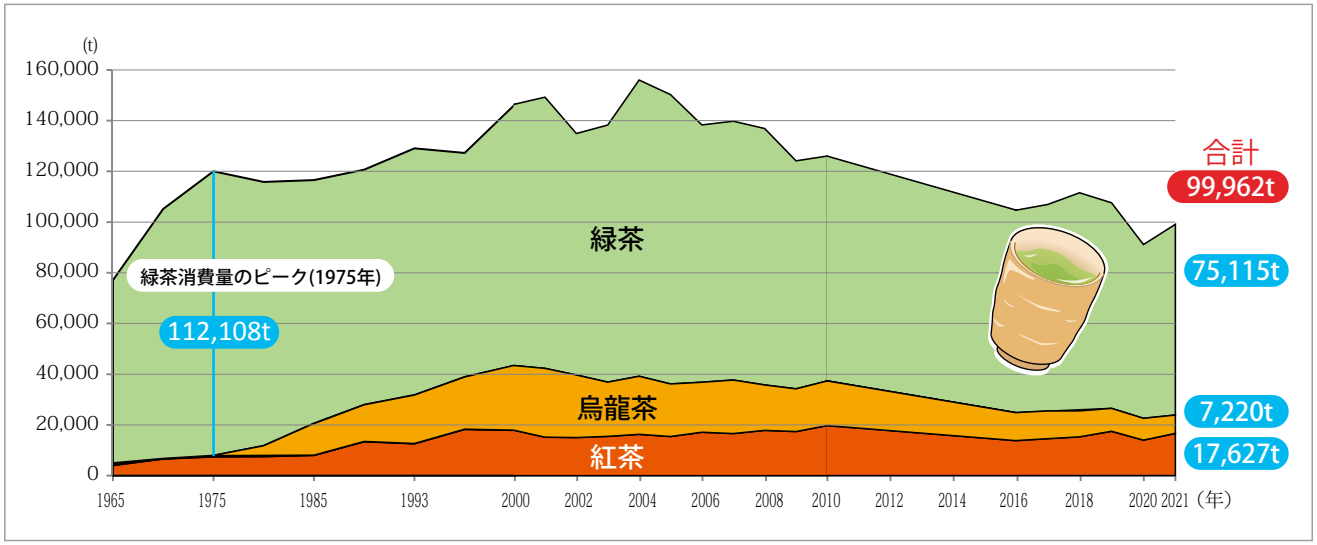
関東農政局統計部「農林水産統計」より

2021（令和 3）年の静岡県の農業産出額は 2,084 億円でしたが、**お茶の産出額は 270 億円**と、農業産出額の 13% を占めています。**お茶は静岡県を代表する農作物**なのです。

県外の人が「新幹線で静岡県を通ると、お茶畑がよく目に入るね」と言うように、**静岡県の茶園面積は 14,500ha** と、県内の耕地面積の 24% を占めていて、景観の面からも静岡県を代表しています。

5 お茶の消費量の推移

茶類の消費量の変化



※1. 緑茶消費量は「供給ベース」、紅茶、烏龍茶は輸入数量で作成
※2.「供給ベース」＝国内緑茶生産量＋緑茶輸入量－輸出量

総務省家計調査より

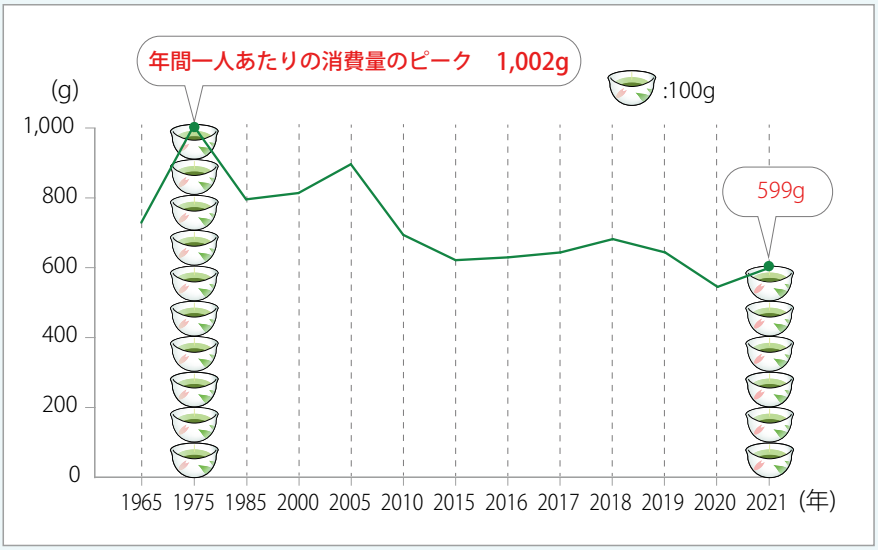
緑茶は米と同様に生活必需品(ひつじゅひん)で、1980（昭和 55）年ごろまでは主要な飲料として消費されていました。一時は国内生産量では足りなくて、盛(さか)んに輸入されたほどでした。

緑茶消費量は 1975 年（昭和 50）のピーク時には 112,108t でした。その後、いろいろな飲み物が登場し、生活様式や食生活の変化もあって緑茶の消費量はしだいに減少しています。

ただ、2021（令和 3）年の緑茶、紅茶、烏龍茶(うーろんちゃ)を合わせた消費量は 99,962t と、日本人にとってお茶が生活必需品であることに変わりはありません。

しつもん Q68 一人当たりどのくらいのお茶を飲むか？

年間一人当たりの緑茶の消費量の変化



総務省家計調査より

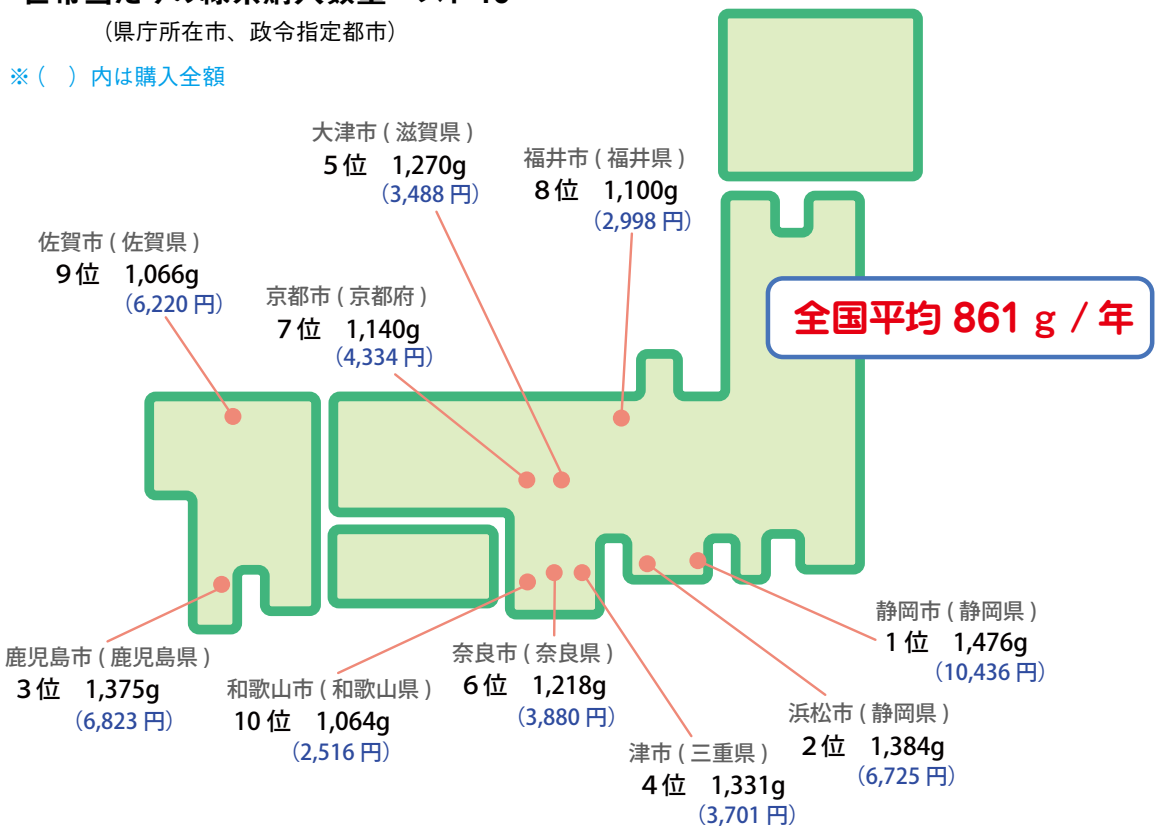
年間の1人当たりの緑茶消費量は、ピークの 1975（昭和 50）年には 1kg を超えたものの、その後は 600 ～ 800g で推移しています。このように、お茶の消費量は徐々(じょじょ)に減っていますが、**消費者の健康志向によってお茶への関心も高まっています。**

Q69 日本でお茶をよく飲んでいるところは？

一世帯当たりの緑茶購入数量ベスト10

（県庁所在市、政令指定都市）

※（　）内は購入全額

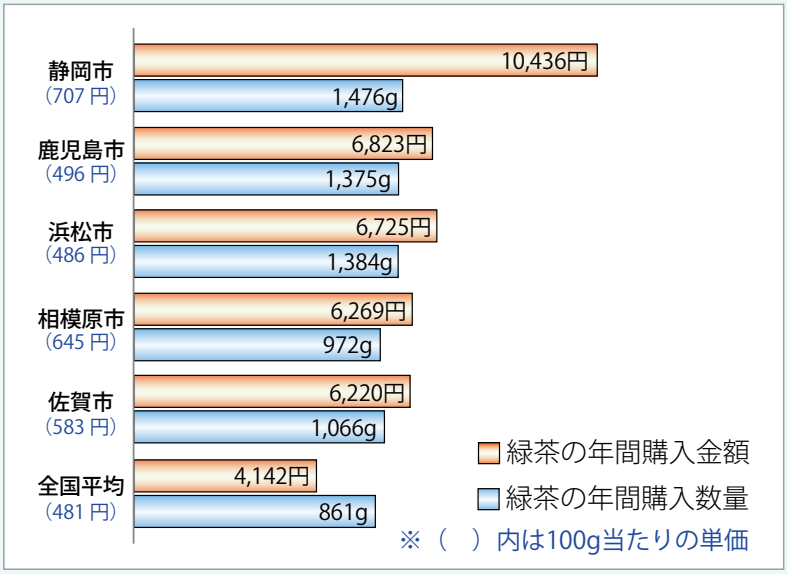


総務省家計調査 2014～2016 年平均より

お茶の購入（こうにゅう）量が多い県庁所在市、政令指定都市をみると、**静岡や鹿児島、三重などの茶産地でお茶がたくさん飲まれています。**静岡では煎茶（せんちゃ）がよく飲まれていて、京都や奈良では番茶が飲まれています。このように、地域によってお茶の消費に特徴（とくちょう）があります。

一世帯当たりの緑茶購入金額ベスト５

（県庁所在市、政令指定都市）



総務省家計調査 2014～2016 年平均より



6 静岡県のお茶生産

静岡県は、**気候や地質がお茶の栽培に適していることはもちろん、大消費地の首都圏が近いという流通上の立地条件に恵まれている**お茶の大産地です。伊豆地方には少ないものの、県内の広い範囲でお茶が栽培されています。

ここでは静岡県内の有名な茶産地を地図で見てみましょう。

県内の主な茶産地



①浜松茶産地

浜松茶



三方原台地を中心にお茶が生産されています。

②天竜・森・春野茶産地

天竜茶・遠州森の茶・春野の茶・龍山茶



太田川・天竜川上流域を中心に上級茶産地として有名です。

③中遠茶産地

いわた茶・袋井茶・掛川茶



磐田原台地を含み、小笠山周辺、牧之原に接する地域に茶園が広がっています。

④牧之原茶産地

静岡牧之原茶・金谷茶・島田茶・菊川茶・さがら茶・御前崎茶



明治初めに徳川家の家臣だった士族たちに開拓され始めた日本最大の茶産地です。

⑤川根茶産地

川根茶

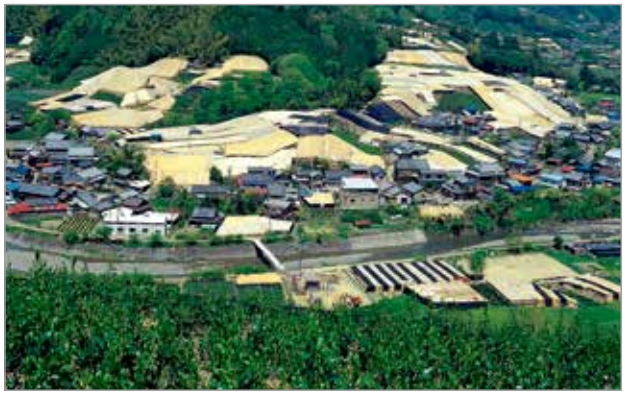


大井川の上流域に山間斜面の茶園が広がっています。銘茶として全国的に有名です。

※銘茶：有名な上質のお茶

⑥志太茶産地

藤枝茶・岡部茶



山間地や平地で特色ある茶産地。藤枝市岡部町は、三大玉露産地の一つとして有名です。

⑦本山茶産地

本山茶



静岡市を流れる安倍川流域を中心とする茶産地です。家康も愛した由緒あるお茶です。

⑧清水・庵原茶産地

清水のお茶



興津川上流域や日本平で多くのお茶が生産されています。

⑨富士・沼津茶産地

ぬまづ茶・富士のお茶・富士宮のお茶



富士山西南地帯から、愛鷹山の南側のふもとで整備された茶園が広がっています。

しつもん Q70 手摘み体験のできるところを教えて

最近は、県内だけでなく、県外からもたくさんの人たちがお茶の手摘み体験にやってきます。

静岡県では、日々の生活から離れて、茶摘みをしながら自然と触れ合うことを目的とした「グリーンティー・ツーリズム」に力を入れています。国が推進する「グリーン・ツーリズム」という、農村や山村などで自然や文化と親しむツアーの考え方が基本になっています。

静岡県内ではいろいろな地域のお茶畑で手摘み体験ができます。JA（農協）や市町の施設、各地のお茶屋さんなどが企画しています。

- アクティ森（森町）
- JA 遠州中央香りの丘茶ピア（袋井市）
- グリンピア牧之原（牧之原市）
- ふじのくに茶の都ミュージアム(島田市)
- 日本平お茶会館（静岡市）など



手摘み体験



インターネットなどを使って場所を調べてみよう！

ホッ 韓国が先輩？グリーンティー・ツーリズム

韓国の古いお茶産地「宝城」（全羅南道）には、観光地になっている茶園があります。観光客は、日本円で 500 円くらいの入場料を払って入園して、茶園を見て歩きます。

途中、右の写真のように、「撮影スポット」なども用意されていて、暖かい５月の新茶時期には、厳しい寒さを乗り越えたソウルの人々や新婚旅行のカップルが、全国から旅行に来るそうです。

茶園を見慣れた静岡県人にとって、茶園が観光資源になっているのは大いに参考にしたいところです。



Photo Zone：写真撮影に良い場所

Q71 静岡にはどんなお茶キャラクターがいるの？

静岡県内には、お茶をモチーフにしたキャラクターやマスコットががたくさんいます。ここでいくつか紹介しましょう。



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
ちゃっぴー

© 静岡県



菊川茶
イメージキャラクター
ちゃこちゃん

© 菊川市茶業協会　イラスト：小山ゆう



静岡牧之原茶
マスコット
チャーフィン

© 牧之原市茶業振興協議会



静岡茶商工業協同組合
マスコット
一茶くん

© 静岡茶商工業協同組合



お茶のまち掛川
マスコットキャラクター
茶のみや きんじろう

© 掛川市



金谷茶
マスコット
かなちゃん

© 島田市茶業振興協会金谷支部



富士宮のお茶の妖精
茶～宮ん

© 富士宮市 -JA 富士宮



藤枝茶
シンボルマーク
藤香ちゃん

© 藤枝市茶振興協議会

7 緑茶ドリンクの出現

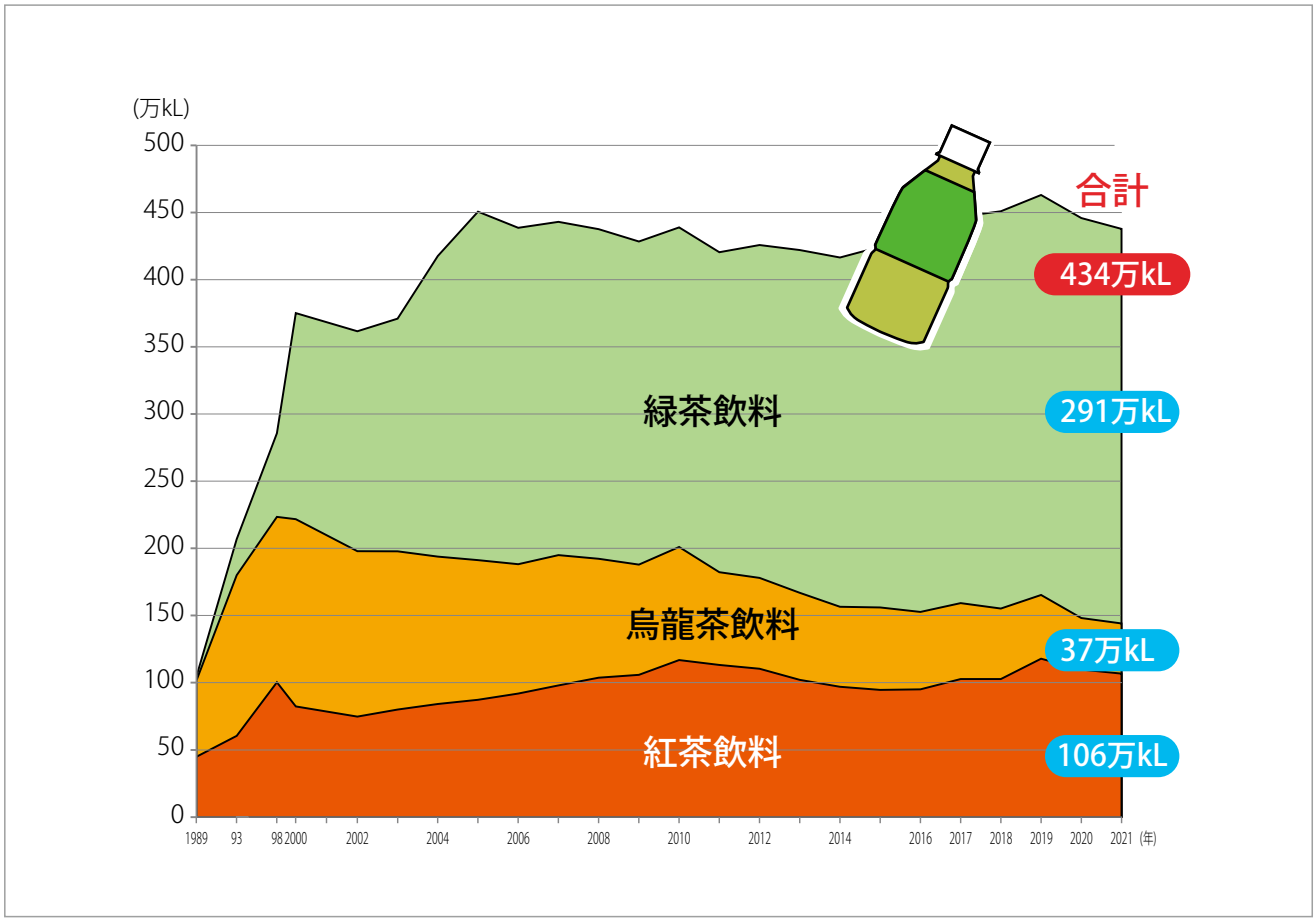
昔から、日本のお茶は急須や土瓶でいれて、家の中で飲むものとされてきましたが、缶やペットボトルに入った緑茶ドリンクはその常識を覆す新たな飲み物として注目されてきました。

はじめは「缶ドリンク」でしたが、携帯に便利なペットボトルにすることによって屋外で持ち歩くことが可能になったこと、缶より良い品質に改良できたことなどによって、**2004（平成 16）年ごろからその生産量は飛躍的に伸びました。**

烏龍茶、紅茶のペットボトルは 1986（昭和 61）年、緑茶ペットボトルは 1990（平成 2）年に生産が始まりました。緑茶飲料は、小型やホットのペットボトルが登場したことで消費が急増し、2021（令和 3）年には生産量が 291 万 kL に達しました。

これは、お年寄りから赤ん坊まで含めて、**一人当たり年間約 23L、500mL ペットボトルで 46 本**を飲むほどの量です。

茶飲料（缶＋ペットボトル等）の生産量の変化



（一社）全国清涼飲料連合会より

8 お茶の流れ

お茶は、農家がチャの樹を育てることから始まりますが、みんなの口に入るまでの流通経路を見てみましょう。



しつもん Q72 茶市場で手をたたくのはなぜ？

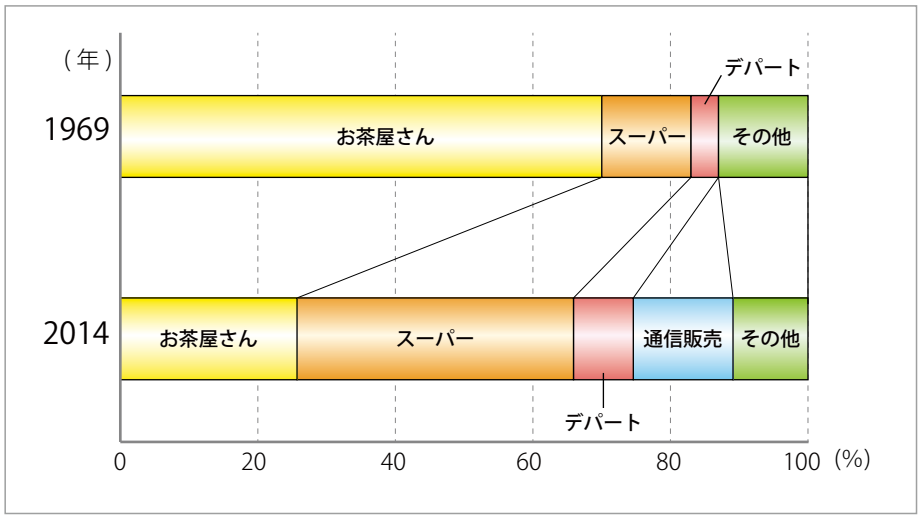
茶市場は、お茶農家や共同茶工場などで作ったお茶(荒茶)を茶商などへ売るための場所です。

売買のやり方は、市場によっていろいろですが、㈱静岡茶市場では、相対取引といって、売り手と買い手、茶市場の職員の三者が相談してお茶の価格を決めます。

その価格が決まった時に、売買が成立した証として、三者が一度手打ちをします。

9 お茶の購入先

緑茶購入先の変化



総務省「全国消費実態調査」より



お茶は、お茶屋さんはじめ、スーパーやデパート、通信販売などで買われています。以前は、お茶はお茶屋さんで買う人が 70%近くを占めていましたが、最近では、お茶屋さんで買う人は全体の 30%ぐらいにまで減少し、スーパーなどで買う人が増えています。

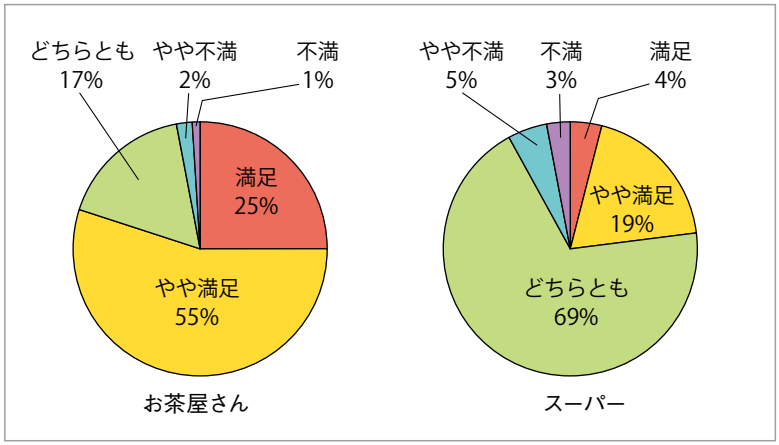


お茶屋さん



スーパー

緑茶購入の利用店に対する満足度



岩崎邦彦『緑茶のマーケティング』より

静岡県立大学の岩崎邦彦先生の調査によると、スーパーで購入した人で「満足」または「やや満足」と回答したのは 23%にとどまっているのに対して、お茶屋さんで購入した人の 80%が「満足」または「やや満足」と回答しています。

Q73 お茶を買うのにお茶屋さんとスーパーはどう違うの？

スーパーでは、包装されたたくさんのお茶が棚に並べられています。しかし、中身を見ることはできないし、お茶のことを聞きたくてもお茶専門の担当者はいません。

一方、お茶屋さんは、いろいろなお茶をそろえていて、試飲をしたり、商品説明やアドバイスを受けてから買うことができます。スーパーでは「価格重視」、お茶屋さんでは価格はもちろんですが「品質重視」で、お客さん自身が納得してお茶を買っていくから、「満足」と回答した人が多かったといえるでしょう。





Q74 お茶屋さんはなぜ干しシイタケや海苔も売っているの？

お店に並んでいるお茶や海苔の水分量は2～3%、干しシイタケは10%前後で、乾物といわれる食品です。どれも湿気やすく、また、臭いが付きやすい食品で、取り扱う上では注意する点が共通しているため、お茶屋さんでも海苔や干しシイタケが売られています。

ちなみに、玉露などの上級茶には、海苔にも含まれる「ジメチルスルフィド」という香り成分が含まれています。



しつもん Q75 お茶を気軽に楽しめる場所は？

最近はお茶のブームもあり、本格的にお茶をいれてくれたり、お茶を使ったおいしいお菓子があったりと、お茶を楽しめる場所が増えています。県や市が運営するカフェなどもあります。**プロがいれた本格的なお茶を楽しんでみてはどうですか。**



喫茶一茶（静岡駅北口地下）

お茶のいれ方などのアドバイスを受けながら静岡茶を楽しめます。



しずおか O-CHA プラザ

季節に応じた内容のミニ講座で、静岡のお茶が楽しめます。



KADODE OOIGAWA

様々なタイプの緑茶の中から好きなものを選んで自らいれて味わう体験ができます。



粟ヶ岳世界農業遺産茶草場テラス

標高 532 mの粟ヶ岳山頂から伝統的な「茶草場農法」が培ってきた風景を一望しながら、地元のお茶や食材を使用したランチが楽しめます。



川根茶縁喫茶

茶畑を見ながら農家自慢の川根茶が味わえる空間。川根本町内の農家で楽しめます。



ティーテラス（県内各地）

茶畑に設置されたテラスの絶景に囲まれて、その茶園で採れたお茶とお菓子のセットなどを楽しめます。



静岡茶屋

黒いのぼりが目印のおいしいお茶が楽しく飲めて学べるお店。静岡県内外に増えています。



つゆひかりカフェ

御前崎市内の参加店で例年４月下旬～５月上旬にかけて御前崎「つゆひかり」の新茶とお菓子を楽しめます。



※ 2023（令和 5）年３月現在

10 お茶の試験研究機関

牧之原台地には、日本を代表するお茶の試験研究機関が2つあります。国立研究開発法人・農研機構の**果樹茶業研究部門金谷茶業研究拠点**（島田市）と静岡県農林技術研究所の**茶業研究センター**（菊川市）です。

このうち金谷茶業研究拠点は、国立茶業試験場として1919（大正8）年に設立され、近年では、目の疲れを予防できるのではと期待されているアントシアニンをたくさん含む「**サンルージュ**」の開発、「**べにふうき**」の健康効果の発見など、健康の維持、増進に効果のあるお茶の開発に成果をあげています。

茶業研究センターは、1908（明治41）年に静岡県立農事試験場茶業部として設立されました。害虫の天敵についての研究や霜の害を受けたチャの樹の回復方法の研究など、生産現場にあった研究を進めています。

また、2つの試験研究機関が力を入れているのが、新品種の開発です。県内の多くの茶園では、チャの樹を植え替えなければならない時期を迎えているため、現在広く栽培されている**「やぶきた」を越える良い品種を作るために、研究が進められています。**



農研機構　金谷茶業研究拠点（島田市）


静岡県茶業研究センター（菊川市）


研究の様子

11 静岡県内のお茶関連見学スポット

（1）ふじのくに茶の都ミュージアム



「茶の都しずおか」の拠点施設として2018年３月に開館しました。

お茶の産業・歴史・文化等の情報や、茶摘み・手もみ体験等、子どもから大人までお茶について楽しく学べる施設です。

（2）世界農業遺産「静岡の茶草場農法」認定地域

掛川市、菊川市、島田市、牧之原市、川根本町で昔から行われている伝統的なお茶の栽培方法「茶草場農法」は、お茶の栽培とたくさんの動植物が暮らせる豊かな自然環境の保全が両立できていることが世界的に認められて、2013年（平成25年）に、FAO（国際連合食糧農業機関）によって世界農業遺産に認定されました。

世界農業遺産
静岡の茶草場農法

応援ロゴマーク



①草の刈り取り



②乾燥



③裁断



④敷き詰め

茶園に草を敷くことで土が乾燥するのを防ぎ、雑草が生えてくるのを防ぐことができ、土の状態が良くなります。敷き詰めた草は有機物に分解されて肥料成分をおぎなう効果があります。

認定地域では珍しい動植物がたくさん生息しています。



フジタイゲキ
（静岡県内にのみ生息）



カワラナデシコ
（秋の七草）



カケガワフキバッタ
（認定地域内にのみ生息）

（3）茶産業に関わる歴史的建造物



菊川赤レンガ倉庫

菊川市にある明治時代後期に建設された旧富士製茶株式会社の建物。当時はお茶のブレンド作業場や倉庫として使われていました。



蓬莱橋

1869（明治 2）年に牧之原台地でお茶を作り始めたことから、開墾者の強い要望で 1879（明治 2）年に大井川に農業用の橋としてかけられました。

（4）県内各地の美しい茶園

静岡県内では茶園によって形づくられた美しい風景をあちこちで見ることができます。

学校や家の近くの美しい茶園風景をさがしてみましょう。



静岡市清水区両河内



森町天方・三倉

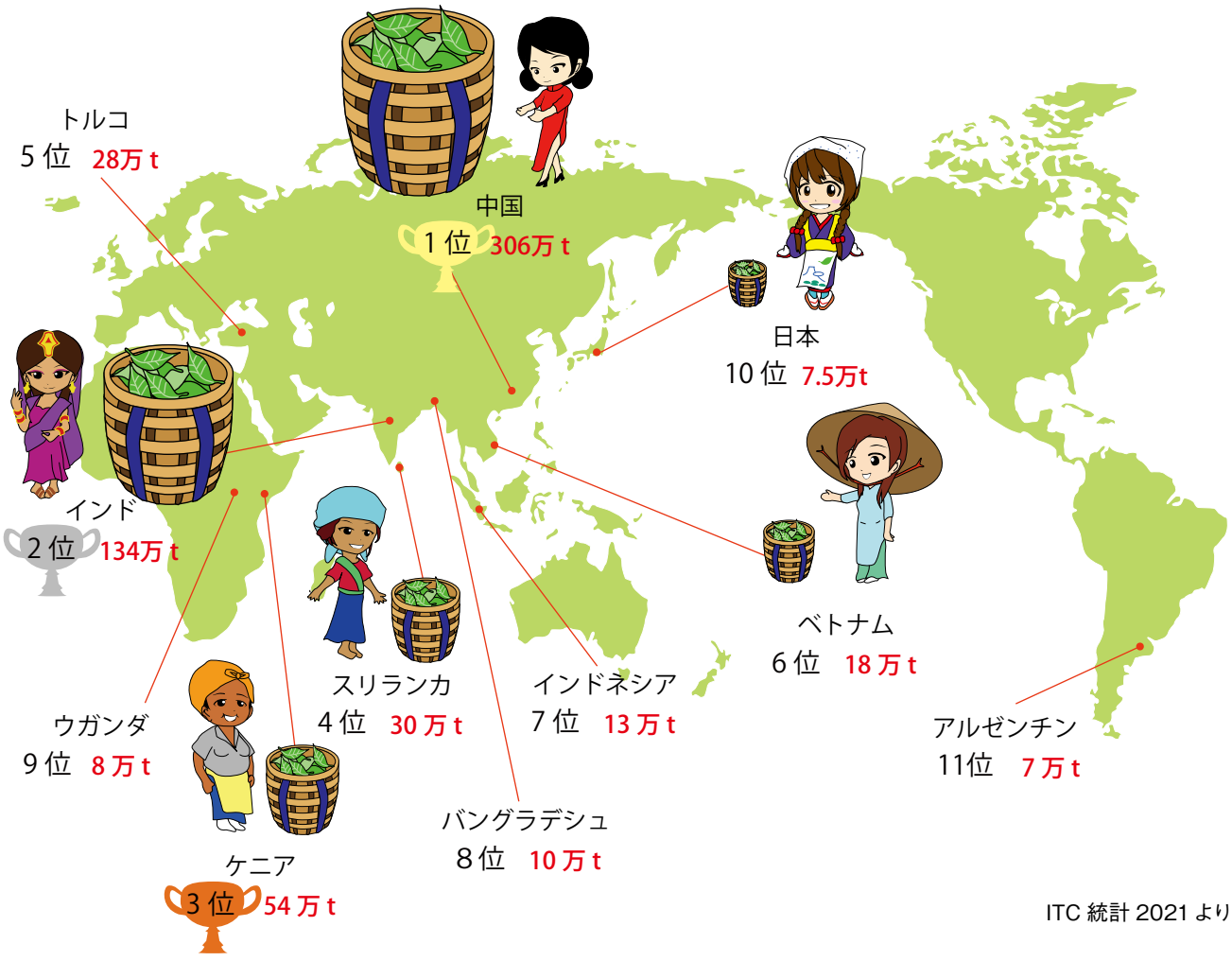


富士山南東

12 世界のお茶の生産と消費

世界のお茶は、2021（令和３）年にはおよそ **520 万 ha** の面積で栽培され、**646 万 t** の茶が生産されました。お茶は主に亜熱帯、熱帯の国々で生産され、そのうち **67%が紅茶**で占められています。また、中国、インドなどアジアの国々で世界のお茶の生産量の 80%ぐらいを占めています。

世界のお茶の生産量



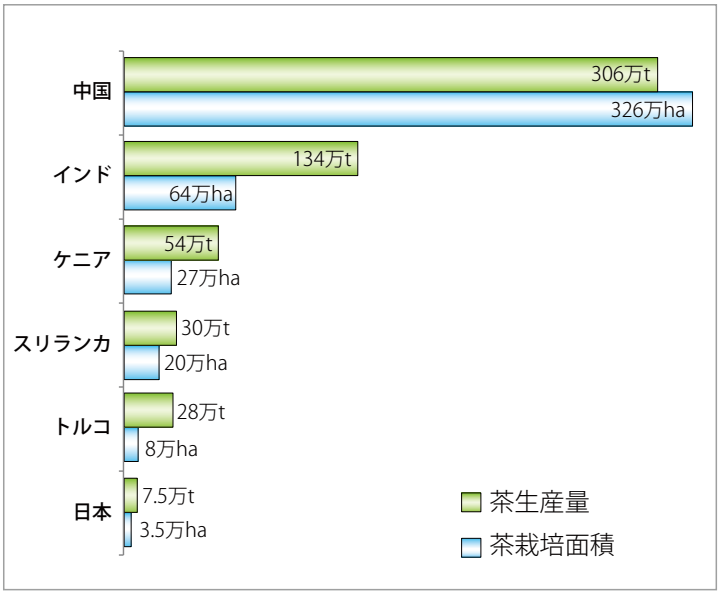
ITC 統計 2021 より



日本のお茶世界ランキング

生産量	7.5万 t	10 位
茶栽培面積	3.8万 ha	11 位
一人当たりの消費量	0.77kg	25 位
茶類消費量	10 万 t	9 位

世界のお茶生産

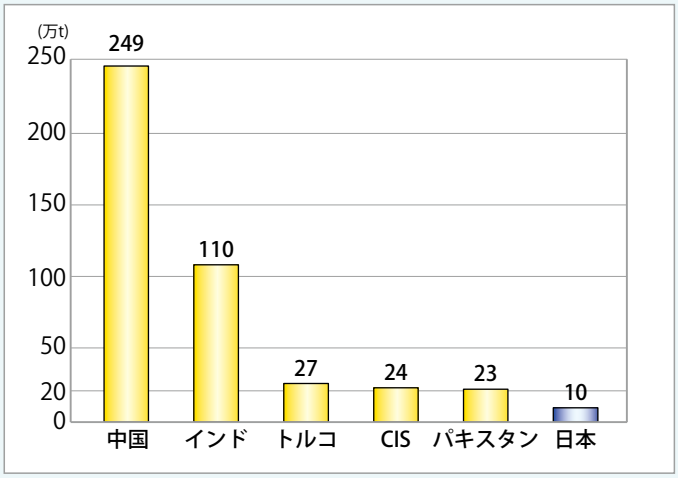


ITC 統計 2021 より

近年生産量を伸ばしている中国のお茶の栽培面積は、全世界の茶園の６割を占めています。しかし、２位のインドは1ha 当たりの茶の生産量が 2.1t と、中国の 0.8t を大きく引き離しています。これは、インドは紅茶生産が主体であるのに対し、中国は緑茶をはじめ、摘み採り時期が異なるたくさんの種類のお茶がつくられることが原因と考えられます。

Q76 お茶をたくさん飲む国は？

年間の茶消費量ベスト５



（CIS 諸国・・・ロシアを含む独立国家共同体）

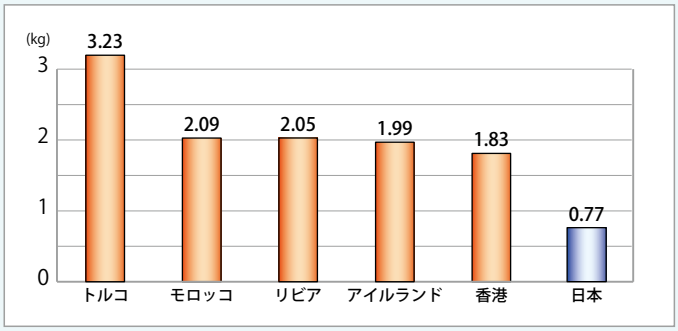
ITC 統計 2019 ～ 2021 平均より

お茶の生産国であり人口が多い中国、インドが消費量の1、2位を占めています。

しかし、1人当たりでみると、中東のトルコが１位になります。イスラム教では飲酒が禁じられていて、嗜好飲料としてお茶がたくさん飲まれているためと考えられます。

残念ながら、日本の一人当たりのお茶消費量は 25 位です。

年間一人あたりの茶消費量ベスト５



※消費量には紅茶、烏龍茶が含まれる

ITC 統計 2019 ～ 2021 平均より



10 お茶の見方（鑑定）



日本のお茶は、その品質によって良し悪しがあります。お茶を買うとき、スーパーなどでは袋に入っていて中身は見ることはできませんが、お茶屋さんでは、お茶を見ながら、そのお茶を試飲することができます。そのときに、自分や家族が気に入るお茶が選べれば素晴らしいことです。ここでは、お茶の見方について学習しましょう。

1 良いお茶とは？

日本の緑茶は「**アミノ酸のうま味を楽しむお茶**」と説明をしましたが、アミノ酸が多く含まれるお茶はどのようなお茶でしょうか。

原料であるチャの新芽の成長による成分の変化は次のとおりです。

★新芽が伸びる（成熟する）につれて葉の繊維質が多くなり、枝の下の方にある**先に開いた葉から硬くなる**。

★繊維質が増える分、**アミノ酸やカテキン、カフェインの含有率が下がる**。

★**気温が高くなるほど成熟しやすい**ので、一番茶より二番茶、二番茶より三番茶の方が、**葉が硬くなりやすい**。

このことから、おいしくて品質の高いお茶は、**気温があまり高くない初夏に出る一番茶で作られたもの**、ということになります。

一番茶は、アミノ酸などの味成分が多く、柔らかい葉を使っているために形状は良く揃れていて、緑の色も美しいお茶です。

2 お茶の形で見る?

柔らかい葉と硬い葉を揉んだとき、どのようになるか考えてみましょう。

ここに、柔らかいティッシュペーパー、印刷などに使う上質紙、画用紙を用意しました。これらの紙を使って「こより」を作ってみましょう。

（こより：薄紙を細長く切って、ひものようにかたくよったもの）

それぞれの紙で作った「こより」の断面は、次のようになりました。



ティッシュペーパー



上質紙



画用紙

ティッシュは柔らかく巻きやすいので、きれいな渦巻き状の断面ですが、紙が硬くなるにつれて巻きにくくなり、一番硬い画用紙では畳んだようになってしまいます。

お茶の葉もこれと同じで、柔らかい葉を原料に使ったお茶は、**丸く細く撚れて硬く締まっていて**、良いお茶と言えます。

また、硬い葉を使ったお茶は、撚れていないものや、形が不ぞろいなものが多く、その点を見るのがポイントです。

(写真参照)



上級煎茶（拡大）



煎茶（拡大）



番 茶（拡大）

3 お茶の色で見る （前頁写真参照）

お茶の色を見ることは、お茶の内容を予測する手段としてプロはよく使います。

良いお茶は**「濃緑色（のうりょくしょく）」で、茶の表面がツヤツヤと光沢**があります。

チャの成熟が進んで、硬い葉が原料になると、緑色は薄くなってきます。

4 お茶を持ってみる

綿100gと鉄100gを持ってみましょう。同じ100gですから手に感じる重さは同じはずですが、鉄はずしりと重く感じます。これと同じように、上質なお茶と番茶を持ってみると、上質なお茶は重さを感じますが番茶はフワッと軽く感じます。

「お茶の形」で見たように、良いお茶は硬く締まって内容が充実しているために**比重（ひじゅう）が大きい**のがその理由です。



鉄100gと綿100gどっちが重い？

5 飲んでみる

お茶の審査で味を調べるには、お茶のもつすべての成分が出てくるように熱湯でいれます。

こうすることによって、そのお茶の長所、短所がわかりやすくなるからです。

しかし、家庭で毎日飲むお茶を選ぶには、そのお茶に合った温度のお湯でいれたものを飲んでみるのが良いでしょう。お茶は嗜好品（しこうひん）（栄養を取る目的ではなく、味や香りを楽しむもの）ですから、その家庭の好みに合ったものを選ぶことが良いからです。

お茶とは違う味や香り、長く放置して変質した臭いなどがなければ合格です。

Q77 値段が高いお茶は良いお茶？

お茶にはいろいろな種類と価格がありますが、他の商品のように一級品や二級品というような、規格による区分はありません。一般的には、価格が高いお茶のほうが品質が良いといえます。

お茶の流通では、

ア．一番茶のみる芽で作られたお茶が見た目も良く、アミノ酸を主体とした内容成分が多い。

イ．一番茶でも、早い時期から遅い時期のどの時点でつんだ葉で作っているのか？

ウ．お茶の内容は外観に現れますから、外観が良いものが良いお茶。

などによって評価されて取引され、それが小売り価格に反映されます。

このことから、『値段が高いお茶は良いお茶』ということがいえます。

ただ、お茶は嗜好品ですから、高いお茶がそのまま自分にとっておいしいお茶であるとはいえません。

お茶屋さんで味を確かめながら入手することがおすすめです。

Q78 地域によってお茶に違いはあるの？

日本のお茶は、番茶や釜炒り茶などその地域独特の製法で作られたお茶があり、それらは外観も味も特有な特徴があり、専門家が見れば区別は容易です。

しかし、煎茶に限っていえば、作られる地域の土壌や栽培方法、製造方法の違いによって微妙（びみょう）な味や香りの違いはありますが、最近では栽培技術の向上や製茶方法の均一化によって、誰でもわかるような大きな違いはありません。

Q79 お茶の品種や産地は、外観を見て区別ができるの？

現在の製茶は、各産地とも、ほぼ同じ製茶機械を使っていること、栽培技術も一定のレベルに達していることから、お茶の品質も同一レベルにあり、外観だけで産地や品質を判別するのは、プロでも容易ではありません。ただ、産地によって微妙な味や香りの違いがありますので、お茶を扱っているプロの場合には、総合的な審査をすることで判別できる人もあります。

同じ産地でも茶期（一番茶、二番茶、三番茶など）が変われば外観や味が変わりますし、摘み採り時期の違いでも微妙な違いがあります。

品種が異なる場合は、それぞれ特有の味や香りがありますので、外観だけでなく内質（香りや味、水の色）まで検査することで、判別することが可能です。

しかしながら、この微妙な違いを判定するのは簡単ではなく、できるようになるまでには、相当の経験と訓練が必要です。

6 お茶の品評会

お茶のプロの世界では、より良いお茶を作ることを目的に、自分の作ったお茶がどのような評価を得られるかを競うために、「全国茶品評会」を頂点として各地で品評会が開催されます。

品評会では、各地の茶試験機関の研究員や農協技術員、茶商など、お茶にくわしい人たちが審査員として審査にあたります。行われる審査の内容は次のとおりです。

外観（**形状、色沢**）……お茶の形や色を審査する
内質（**香気、水色、滋味**）…お茶の香り、湯でいれたときの浸出液の色、味を審査する



外観（形状、色沢）審査

審査盆という黒いお盆にサンプルのお茶を入れて葉の形、色を見ます。



内質（滋味）審査

口に含んで、味の判定をします。飲み込むと舌がまひするため、飲まずに吐き出します。



内質（香気）審査

熱湯に浸した葉をすくって香りを判定します。



内質（水色）審査

白い茶碗に3gの葉を入れ、５分後に葉を取り出し、液の色（水色）を判定します。

しつもん Q80 品評会の審査員はすごい人なの？

お茶の品評会の審査員は、お茶に関係する試験場の研究員や農協の茶指導員、茶商さんなどが務めます。

審査員になる人は、お茶の栽培や製造、仕上げ加工に携(たずさ)わっていたり、その仕事をする人を指導する立場の人で、たくさんのお茶を見てきた経験を持つ、審査技術に優れた人です。



山に書かれたお茶の字があるよ

掛川市の粟ヶ岳(あわがたけ)には、大きな「茶」の字が山肌に書いてあります。



また、菊川市には東海道線と新幹線から見えるところに「小笠茶産地」の文字がチャの木で書いてあります。



11 お茶の文化



駿府お茶壺道中行列

日本のお茶は千年以上の長い歴史のある飲み物です。単に食品の一つという事だけではなく、茶道に代表されるように、茶に関わるさまざまな文化を作り出してきました。

1 茶道

茶道は、鎌倉時代に禅寺での茶礼（抹茶の作法）をもとに、室町時代に「茶の湯」として貴族や将軍など、上流階層に広まり、精神性や芸術性が加えられました。その後、安土桃山時代に**千利休**（1522～91年）により**侘び茶（後の茶道）**として完成されました。

茶道では、作法に従って抹茶を点てるだけでなく、季節やお客様に応じた茶碗などの道具を選び、お花、お菓子などにも心配りをします。

茶道に**「一期一会」**という言葉がありますが、これは「今、この時の出会いは、一度だけのものと思って最善をつくす」という意味です。人と人の温かい心の通いあいが茶会で最も大切にされています。





学生の授業風景

Q81 「わび・さび」って、どういう意味

「わび・さび」は、日本文化の様式を美しく表現する言葉によく使われています。

わび（侘び）は「ひかえめで簡素なこと」、さび（寂び）は「ひっそりとして、古びた趣ある状態」をいいます。物があふれた生活よりも、**清潔で質素な生活こそが最も美しい**、という日本人の考え方です。

2 煎茶道

煎茶を使って、いれ方の技術や精神性を重視する茶道へと発展したのが煎茶道です。



煎茶道の手前席

煎茶は17世紀中ごろ、中国から渡って来た**隠元**により伝えられました。同時に**急須を使った煎茶の飲み方**も伝わりました。

18世紀中ごろ、京都の寺院の門前で、煎茶を立ち売りする**売茶翁**と呼ばれた**高遊外**が現れます。売茶翁の「禅の考え方をとりいれた**風流**な煎茶」に共感した日本の文人（詩や小説や絵を書く文化人）たちの間で煎茶が流行しました。

やがて、宇治の**永谷宗円**による新しい製法**（蒸し製煎茶）**の茶が作られるようになりました。これによって、煎茶のいれ方や道具にも改良が加えられて、煎茶は文人たちだけでなく一般の人々に広まっていきました。それとともに、おいしいお茶をいれるための方法などが求められるようになり、煎茶道が成立しました。

3 茶道のお稽古では

お茶をおいしく、楽しく頂きながら、礼儀作法を学ぶことができます。抹茶の点て方や、煎茶のいれ方、頂き方はもちろんの事、茶席の準備、立ち居ふるまい（座り方、立ち方、歩き方）やおじぎのし方、戸の開閉など、**日常生活にも役立つマナーを学ぶ**ことができます。

4 抹茶の頂き方

抹茶を頂くときは、挨拶やおじぎなどの作法があります。頂き方を覚えて、茶会やお茶が飲める施設へ行ってみましょう。

〈お手本〉
2011 年　ミス静岡産業大学情報学部
堂上　麻実さん



①お菓子が出されると、
「お菓子を頂きます」の
挨拶をしてから頂きます。



②抹茶が運び
置かれたら、一礼します。



③茶碗を右手にとり
左の手のひらに乗せてから
ひざの前に置きます。



④「頂戴します」と挨拶を
します。



⑤茶碗を右手でとり、左手に乗
せ右手を添え、正面を避け
る為に茶碗を軽く回します。



⑥抹茶は、何口かで飲み、
すべて飲み切ります。



⑦飲み口を右手の親指と人
差し指で軽くぬぐいます。



⑧茶碗の正面を向うへむけ縁
（畳のふち）外へ置きます。



⑨茶碗を下げに来られたら
「ごちそうさまでした」と
一礼します。

しつもん Q82 茶道を学ぶのは、なぜ女性が多いの？

16世紀後半に千利休が侘び茶を完成させてから、茶道は主に男性が楽しんでいました。明治時代になると、お茶の作法は女性としての礼儀作法を学べるものとして、女学校で教えるようになりました。その後は、花嫁修業の一環として茶道を習う女性が増えました。一方、男性は茶道に親しむ機会があまりなかったことから「茶道＝女性のたしなみ」というイメージができたと考えられます。







茶道のお稽古風景

5 茶室

茶室は四畳半以下を「小間」、「草庵」といい、それより大きい部屋は「広間」、「書院」といいます。

草庵茶室へは、忙しい日々の生活から離れて、露地という山の中を歩くような庭を通ります。途中の蹲踞で手と口を清め、躙口という小さい入口から茶室に入り、親しい方々と一時の茶の湯を楽しみます。



草庵茶室の点前席

茶室では、人の陰口や不愉快な話などしないで、ゆったりとした時間の中で、茶碗などの道具やお花に季節を感じながら、おいしいお菓子と抹茶を頂くことで、招いた人も招かれた人も共に、いつもと違った空間にひたることができます。



露地



蹲踞

Q83 茶室の入口はどうして狭いの？

草庵茶室（四畳半以下の茶室）への入口は二種類あります。

千利休が考案した躙口（70㎝四方程度）という小さい入口は、古い雨戸を切って活用したといわれ、侘びた風情を表現しています。腰を低くして躙口から入ることで、茶室の中は身分やお金に関係ない、世間とは全く別な平等の世界としました。

一方、利休の死後、大名茶人の古田織部によって、公家や大名など身分の高い客用に貴人口といわれる、立ったまま入る大きな入り口も作られました。

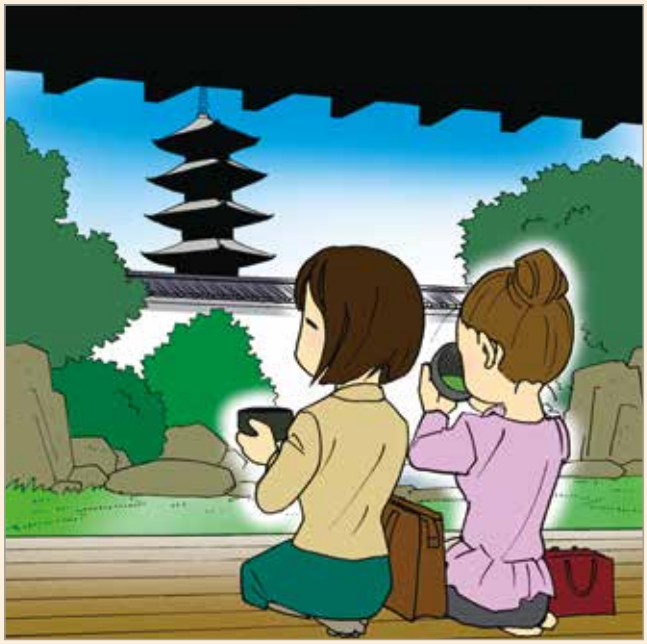


躙口



貴人口

Q84 京都はなぜ抹茶が有名なの？



中国をルーツとするお茶が日本へ伝来したのは、日本のお坊さんが中国留学の帰国時にお茶を持ち帰ったのが始まりです。

鎌倉時代に栄西（えいさいとも言う）が伝えた抹茶は、お坊さん達が修行時の眠気ざまし（覚醒作用）にもなり、京都の多くの寺院で飲まれていました。

栄西から茶の種を譲り受けた明恵は、京都栂尾の高山寺に植え、のちに、これがもっとも由緒正しい「本茶」として尊ばれました。やがて、栂尾から宇治を始め全国に栽培が広がりました。豊臣秀吉の時代には、碾茶を皇室や将軍家に献上する特権を持った「宇治御茶師」も生まれ、京都は抹茶を基盤とした茶業地として発展して現在に引き継がれていきます。

現代では、京都を訪れる観光客の多くが、寺院の庭園を眺めながら抹茶を頂いたり、お茶屋さんの抹茶スイーツを探訪するのを楽しんでいます。

6 秀吉の作った「黄金の茶室」

本能寺の変で討たれた織田信長の後継者となった豊臣秀吉は、茶の湯で天下人としての権威を示そうとしました。秀吉が、信長の茶の師匠であった千利休の力を借りて、開催した茶会の一つに「禁裏茶会※」があります。1585年正月、秀吉は正親町天皇から「関白」の称号を与えられた御礼に、「黄金の茶室」で天皇にお茶を献上しました。

※禁裏茶会：宮中、皇居、御所の茶会

黄金の茶室は三畳の座敷で、天井や柱、壁、茶道具にいたるまで金で作られ、黄金に輝く茶室として人々を驚かせました。



黄金の茶室（MOA美術館）

つづいて秀吉は、1586年10月1日、京都北野天満宮で、参加者の身分や貧富の差を問わない**「北野大茶会」**を開催しました。秀吉自慢の「黄金の茶室」も置かれ、展覧のあと、「くじ引き」の当選者に「黄金の茶室」で秀吉の点前による茶が振る舞われました。

「黄金の茶室」は組み立て式（普段は大坂城に保管）になっていて、秀吉はあちらこちらに移動させ、天下人としての権力を人々に意識させることになりました。

実物は大坂夏の陣で焼失してしまいましたが、**復元された「黄金の茶室」**が全国に数か所あります。県内では復元第一号として熱海の**MOA美術館**で見ることができます。



黄金の茶道具

Q85 有名な茶室を教えて

華美な秀吉の「黄金の茶室」に対して、利休の造った禅寺 **妙喜庵**の**「待庵」**二畳座敷（京都府）の侘び茶室があり**国宝**に指定されています。県内では“待庵写し”として造られた**「駿河待庵」**が沼津御用邸記念公園にあります。



駿河待庵



静岡市内では、室町時代に連歌師の宗長（島田市出身）が晩年を過ごした吐月峯柴屋寺の草庵茶室「柴屋軒」があり、月の名所としても有名です。

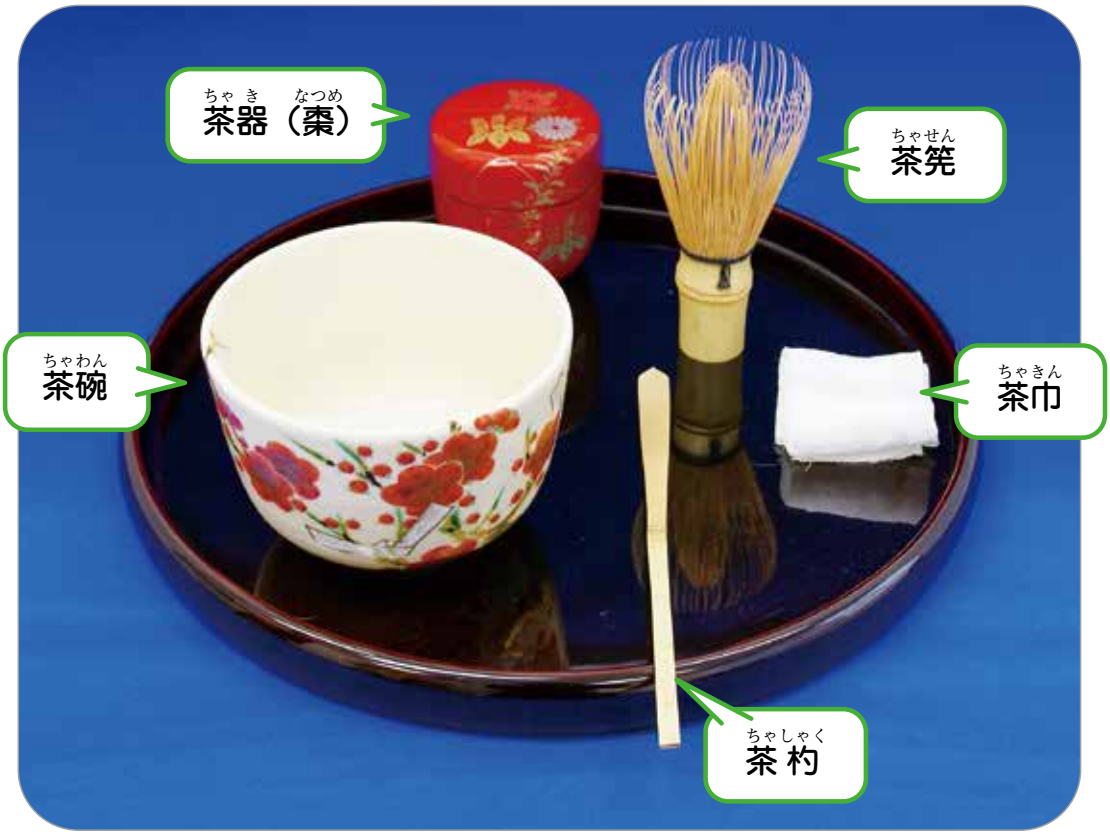


柴屋軒





7 抹茶を楽しむ道具



◆茶器

抹茶をいれる容器。棗の実の形をした**「棗」**が代表的で、黒塗りのものから蒔絵を施した美しいものまでいろいろあります。

◆茶杓

抹茶をすくうさじです。象牙や漆塗りもありますが、竹製が一般的です。

◆茶碗

抹茶を飲むための器。中国や朝鮮から伝わったものや、日本で作られたものまでさまざまあります。もともとお茶を入れる器であったことから「茶碗」と名づけられましたが、やがて御飯を盛る器も茶碗と呼ぶようになりました。

◆茶筅

茶碗の中の抹茶にお湯を加え、かき混ぜて**泡だてる竹製の道具**です。
茶道具のなかで、他のものでは**代用が出来ないのが茶筅**です。

◆茶巾

茶碗を拭き清めるために用いる白い麻布です。

8 簡単な抹茶の点て方

茶会では、さまざまな道具が使われます。茶会のテーマや季節によって、その道具の取り合わせを決めます。ここでは、作法にとらわれず、抹茶を点ててみましょう。



☆茶碗にお湯をいれて、茶筅をしばらく浸しておきます。
茶碗を温め、茶筅をやわらかくします。



①抹茶を茶杓に約２杯とり、茶碗にいれます。



②抹茶のだまを無くすため、お湯を少量いれ茶筅で練ります。



③熱いお湯を茶碗に４分の１程度加えてすばやく泡だてます。細かい泡がたったら静かに茶筅を引き上げます。



できあがりです。



「茶筅髷」

毛先を茶筅のような形にした髪型です。

安土桃山時代に若者の間で流行した髪型で、織田信長も、若いころには茶筅髷にしていたそうです。茶にちなんだ髪型が流行するほど、当時の武士の間で茶は、あこがれであったと考えられます。



9 気軽にお茶席に行ってみよう



駿府城公園紅葉山庭園『もみじ亭』

静岡市の中心地にある駿府城公園内の紅葉山庭園茶室では、静岡市内の茶（抹茶・煎茶）を美しい日本庭園をながめながら飲めます。

〒420-0855
静岡市葵区駿府城公園1-1
☎ 054-251-0016



玉露の里『瓢月亭』

日本三大産地でもある岡部産の玉露の味は格別です。玉露や抹茶を茶室でゆっくりと飲むことができます。

〒421-1115
藤枝市岡部町新舟 1214-3
☎ 054-668-0019



フォーレなかかわね『茶茗舘』

お茶の資料館を見学したあと、地元「川根茶」のおいしいいれ方を聞きながら、自分でいれて飲むことができます。

〒428-0312
榛原郡川根本町水川 71-1
☎ 0547-56-2100



ふじのくに茶の都ミュージアム

日本一の茶産地牧之原大茶園に囲まれたお茶の博物館。小堀遠州ゆかりの復元茶室でお茶が飲めます。

〒428-0034
島田市金谷富士見町 3053-2
☎ 0547-46-5588

沼津御用邸記念公園『翠 松 亭』

東付属邸には、国宝「待庵」写しの「駿河待庵」があり見学することができます。
日本庭園を鑑賞しながら抹茶が飲めます。

〒410-0822　沼津市下香貫島郷 2802-1　　☎ 055-931-2233

由比本陣公園『御幸亭』

「東海道広重美術館」「東海道由比 宿 交流館」に隣接した茶室で煎茶が飲めます。

〒421-3103　静岡市清水区由比 297-1　　☎ 054-375-5166

掛川城公園『二の丸茶室』

掛川城を見上げるように建てられた茶室で、掛川煎茶や抹茶が飲めます。

〒436-0079　掛川市掛川 1138-24　　☎ 0537-23-1199

清水邸庭園『湧水亭』

江戸時代に造られた清水家の庭園は歴史的価値があります。
煎茶または抹茶を飲むことができます。

〒437-1304　掛川市西大渕 5298-2　　☎ 0537-48-6456

香りの丘茶ピア『茶遊庵』

広い敷地内には、多くの施設があり、茶摘み体験や手もみ茶体験、茶席体験ができます。
直売所ではお茶など買い物もできます。

〒437-8691　袋井市岡崎 7157-1　　☎ 0538-44-1905

浜松城公園『 松 韻亭』

徳川家康ゆかりの浜松城公園の中にある貸茶室「松韻亭」と、抹茶、煎茶が飲める腰掛式の茶席があります。

〒432-8014　浜松市中区鹿谷町 11-4　　☎ 053-473-4310



10 お茶会のお菓子

お茶会には、お茶の味が引き立ち日本の四季を感じられる和菓子を用意します、そしてお菓子は五感で味わいます。

五感とは「視覚・触覚・味覚・嗅覚・聴覚」の五つの感覚をいいます。

視覚ではお菓子の色や形でおいしさを感じます。**触覚**では、手触りや歯触り、舌触り、そして口の中に広がる**味覚**を楽しみます。**嗅覚**は香りですが、お菓子に含まれるかすかな香りや、お菓子を包む柏の葉や桜葉の移り香は、和菓子ならではのものです。五つ目の**聴覚**では、お茶会に出される和菓子につけられた名前によって季節を感じます。

このように一つの**和菓子を五感で味わうことで、お茶をよりおいしくいただくことができます。**

季節のお菓子

春



夏



秋



冬



11 お茶をおいしくするお菓子の組み合わせ

正式な茶席でない限り、**お茶とお茶請けのお菓子の組み合わせは自由です。**
お茶の種類（p4 ～ p6 参照）ごとの特徴を知っておくと、組み合わせの参考になります。
組み合わせのポイントは、**お菓子とお茶の味のバランス**をとることです。

例えば、さっぱりとしたお茶には、濃厚な味のお菓子を合わせるなどです。いろいろな組み合わせを自分で作ってみるとおもしろいですよ。組み合わせにルールは無いので、自由に試してみましょう。

煎茶に合うお菓子





みたらし団子

まったりと甘辛いみたらし団子のタレには、キリッとした風味と爽快な後味の煎茶が、味を引きしめてくれます。



ケーキ

濃厚なバターと生クリームのケーキには、すっきりとした煎茶が合います。少し高めの温度で、苦渋味を出すとバランスが良いでしょう。

番茶に合うお菓子





ポテトチップス

脂っこいポテトチップスなどのお菓子には、後味がさっぱりとした番茶がよく合います。番茶を飲んで一度、口の中をリセットしましょう。



せんべいとチョコレート

せんべいの香ばしさとチョコレートの甘みが口の中で溶け合います。香り高い焙じ番茶を合わせることで、より風味を楽しむことができます。

抹茶に合うお菓子





主菓子

口の中で広がるあんの甘みは、抹茶の上品な味を引き立ててくれます。お茶席でも定番の、相性抜群の組み合わせです。



みつ豆プリン

和洋風のお菓子は抹茶との相性が良いです。プリンのトロっとした濃厚さと、抹茶のほろ苦さが味を強めます。



マカロン

一見、合いそうもない洋菓子との組み合わせですが、味のしっかりとした洋菓子に、味わい深い抹茶がうまく調和します。

玉露に合うお菓子





甘納豆

うま味の強い玉露には、素材のうま味を活かした甘納豆がよく合います。また、玉露の茶碗は小さいので、小ぶりのお菓子が見た目にも良いでしょう。



※落雁

干菓子

落雁のような干菓子は、上品な甘みが特徴なので、玉露との相性が抜群です。また、抹茶ともよく合います。

12 お茶パーティーを開こう

楽しいお茶パーティーのひらき方

いろんなお茶でお客さんをもてなす、「お茶パーティー」をひらいてみよう。

盛り上がること間違いなし！

①パーティーのテーマを決めよう！

お誕生会
七夕会
運動会のおつかれさま会
クリスマス会
お別れ会

何か目的があった方がパーティーも盛り上がるし、お友達も呼びやすいよ。

②準備しよう！

参加する人数が決まったら、いよいよ人数分のお茶とお菓子を用意しよう。

お茶
- 玉露
- 焙じ茶
- 煎茶
- …

茶器
たくさんあると便利です。

③かざってみよう！

お菓子
大きなトレーに並べると、取りやすく、見た目もかわいくなります。

季節のお花
飾っておくだけで、会場がはなやかになって、季節も感じられます。

日本茶のパーティーでも、和にこだわらず、洋菓子やティーカップを使っても楽しいよ。

お茶パーティーを楽しもう！



13 お茶に関わる言葉

「茶」のつく言葉や、ことわざはたくさんあります。お茶はそれだけ私たちの生活の中で身近なものだということです。そんなお茶にまつわる言葉をいくつか紹介します。

☆お茶の子さいさい

お手軽で簡単なこと。「お茶の子」とは軽いお菓子やご飯のことをさします。「さいさい」は、はやし言葉※です。お腹にもたまらないことから、物事が簡単にできるさまをいいます。

※はやし言葉：言葉の調子を整えたり、ひき立てたりする合いの手



「100点なんてお茶の子さいさいだ」

☆お茶を濁す

表面だけ取りつくろって、ごまかすこと。茶道に詳しくない人が、濁ったお茶を抹茶に見せかけたことから、その場をやりきろうとする、いい加減な言動をさします。

☆茶腹もいっとき

お茶を一杯飲んだだけでも、しばらくは空腹を紛らわすことができることから、**わずかなものでも一時しのぎになること。**



☆へそが茶をわかす

へそでお茶を沸かすことはできないことから、笑わずにはいられないほど**ばかばかしくおかしいことのたとえ。**



しつもん Q86 抹茶スイーツの起源は「宇治金時」なの？



宇治金時

抹茶の宇治金時がいつから作られるようになったかはわかりません。氷菓子の始まりは平安時代にあるそうですが、冷蔵庫が無い時代、貴族社会の特権で冬の氷を氷室（氷を貯蔵しておく場所）に保存したのを夏に食べていました。

かき氷が広まったのは明治～大正時代といわれます。

☆日常茶飯事

お茶を飲んだり、ご飯を食べることは毎日のことから、**ごくありふれたことのたとえ**。

☆鬼も（娘）十八、番茶も出花



誰でも一生に一度は美しい時期があることのたとえ。一級品ではない「番茶」でも、いれたてはおいしいように、鬼の娘でさえ年頃の十八歳にもなれば、かわいらしさが出てくるという意味です。

☆茶番（茶番劇）

ばからしく、見えすいた振る舞いのこと。もとは茶番狂言（かつらや衣装を付けて行う大衆演芸の一種）を略して出来た言葉です。

☆朝茶は三里（七里）帰っても飲め

朝に飲むお茶は体に良いことから、朝茶を飲み忘れて出かけてしまったら、三里先に行ってしまっていても戻って飲みなさいという意味です。※一里は約4㎞です。

☆茶々をいれる



人の話を横から**冷やかしたり、冗談などを入れ邪魔をすること。**茶々は妨げ・邪魔の意味として使われます。

☆宵越しの茶は飲むな

お茶はいれたてで、うまいうちに飲んだ方が良いという意味。宵越しとは一晩たったことで、一夜もおいたお茶は変質して体に悪く、香りもなくおいしくないので飲まない方が良いという教訓です。

☆滅茶苦茶

上質なお茶は、最初の一煎目は低い温度で甘みやうま味を楽しみますが、それを知らずにいきなり熱いお湯でいれてしまうと、お茶が苦くなって台無しになってしまいます。そのことから**理屈が合わない、筋道が通らないこと。また、どうにもならないほど壊れたり、だめになること**を意味します。

☆無茶

茶道では作法にのっとって茶をたてることを「茶になる」といいます。一方、作法に背いた茶は茶にならないことから「無茶」といいます。**道筋がたたない、道理にかなわないこと**を「無茶」というのは、このことからきているともいわれます。

しつもん Q87 “茶柱が立つと縁起が良い”というのはなぜ？

四つ葉のクローバーと同じで、めったに見られないものだからです。



☆茶柱を見つけたら!?
・「茶柱を見つけたら誰にも話さないでこっそり飲むと良い」
・「黙ってふところに入れておくと良い」などいくつかの言い伝えがあります。

しかし残念ながら、最近はほとんど茶柱を見ることができません。それは急須に細かい目の茶こしが付いているからです。茶柱となる茎どころか、お茶の粉さえ出ません。その中で偶然にも茶こしからすり抜けて、いくつかの条件によって茶柱が立つという事は非常に珍しいことです。茶柱が立つ確率を上げるには、茎や葉の軸がたくさん混ざっている番茶や茎茶を使用して、茶こしの網目が大きい土瓶や急須を使うとよいでしょう。



おもしろい本があったよ。
『茶ばしらはなぜたつか?』大日本図書
この本の中には茶柱の実験が載っているよ。
みんなで夏休みの自由研究でやってみよう。



「茶柱み～つけた」

茶柱を簡単に立たせたい。そんな人にとっておきのお茶アイテムがあります。

牧之原のお茶屋さんが出している、茶柱の立つ不思議なティーバッグです。ティーバッグの外側に一本の茶柱が付いていて、お湯の中に入れると、茎に特殊な加工をしているのでみごとに茶柱が立ちます。ちなみに湯のみの真ん中に立つと大吉のようです。



14 各地のお茶に関係するイベントやお祭り

（1）世界お茶まつり

世界お茶まつりは、お茶の素晴らしさを伝えるとともに、お茶の新たな飲み方を創造し発信することや、お茶のもつ効能から新たな商品やビジネスチャンスを生み出すことなど、**世界に向けて茶のファンや需要の拡大を図ること**を目的として、2001（平成13）年に第1回が開かれました。その後3年ごとに開催され、海外からも多く参加があり、10万人を超す人が訪れる大きなお祭りとなっています。







第8回2022（令和4）年の各国の様子

（2）全国お茶まつり

全国のお茶の関係者が一堂に集うお祭りとして1947（昭和22）年に静岡市で開催されました。その後も毎年秋に国内の茶産地が交代で開いています。

（3）全国茶品評会

全国お茶まつりの一環として**荒茶の日本一を決める品評会**で、毎年8月に審査が行われます。各部門の最優秀者には「農林水産大臣賞」が授与されるため、全国のお茶生産者がこの品評会を目指して努力しています。

（4）徳川家康に関わるお茶イベント

静岡市では、家康がお茶を好んで飲んだことにちなんで、お茶に関わるイベントを実施しています。

①茶詰めの儀（5 月末頃）

初夏に摘まれた本山茶を茶壺に詰める儀式。茶壺は静岡市葵区井川の**大日峠に建てられたお茶蔵に保管されます**。



茶詰めの儀

静岡新聞社提供

②駿府本山お茶まつり（10 月末頃）

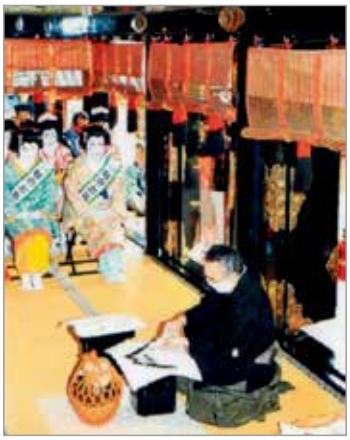
お茶蔵の茶壺は、秋に井川を出発。華やかな時代衣装を身に着けた道中行列が、駿府公園を経由して久能山東照宮に向かいます。



駿府お茶壺道中行列

静岡新聞社提供

久能山東照宮に運ばれた茶壺は、開封され神前へ献茶されます。



口切りの儀

静岡新聞社提供

（5）金谷茶まつり

2年に一度、4月の第二土曜日・日曜日に行われています。
数百人の茶摘み娘が踊り歩く茶娘道中があります。

（6）献茶式

茶業の繁栄を願うため、お茶を神仏に奉納する献茶式は、毎年春、新茶のシーズン前に各茶産地で行われます。



献茶式

（7）新茶まつり

各市町がその年にできたばかりの新茶をPRしたり、手摘みの体験など趣向をこらして行なっています。

15 お茶の記念日

社団法人日本茶業中央会では、広くお茶に関心を持ってもらうためにお茶の日を制定しています。

（1）緑茶の日「八十八夜」の日。5月2日（閏年は5月1日）

※「八十八夜」とは、「立春」から数えて88日目の日。

（2）緑茶の週間　4月29日（昭和の日）～5月5日（こどもの日）

16 その他の記念日

（1）お茶の日　11月1日

2010（平成22）年3月に静岡市が、静岡茶の茶祖といわれる聖一国師の誕生日を記念して制定しました。聖一国師が生まれたのは1202年、旧暦の10月15日で、新暦にすると、現在の11月1日にあたることで定められました。

（2）紅茶の日　11月1日

日本紅茶協会が1983（昭和58）年に制定しました。ロシアに漂着した大黒屋光太夫が1791年に日本人として初めて外国の正式な茶会で紅茶を飲んだといわれる日です。

（3）お茶一杯の日　11月23日

鹿児島県茶業会議所が2008（平成20）年に制定しました。

（4）抹茶の日　2月6日

1992（平成4）年愛知県西尾市が制定したもので、抹茶を使う茶道の道具である風炉にちなんで「風＝2」「炉＝6」としたものです。

17 近代のお茶に関係する有名人

（1）大浦　慶　（1828～84年）



長崎歴史文化博物館提供

長崎の油商人の娘として生まれました。1853年にオランダ商人にお茶の見本を送ったところ、３年後に大量の注文を受けました。**九州各地からおよそ6tのお茶を集めてアメリカに輸出**しました。これが最初の日本茶の輸出です。慶はその後もお茶の輸出を拡大していきます。日本茶輸出の功労者として、1894（明治27）年に国から表彰されました。

（2）海野孝三郎　（1852～1927年）



静岡市提供

静岡市葵区井川の出身で、先祖は、**家康が建てた大日峠のお茶蔵の管理を命じられていました。**それまでお茶の輸出は横浜港などに限られていましたが、**清水港から直接輸出することに力を尽くすなど、**県内の茶業振興に貢献しました。

（3）岡倉　天心　（1863～1913年）



茨城県天心記念五浦美術館提供

横浜で生まれ若い頃から英語を学びました。1904年にアメリカに渡り、ボストン美術館で東洋美術品の整理などをするとともに、お茶を通して、**海外に日本や東洋の文化について紹介するための本、『The Book of Tea（茶の本）』を英語で書きました。**ニューヨークで出版され、日本・東洋の文化や精神を理解する上でとても重要な書物として、100年以上経った今でも世界中で読み継がれています。

（4）三浦政太郎　（1879～1929年）



『茶のすべて』より

現在の掛川市で生まれました。東京帝国大学医学部（現東京大学）を卒業したあと、イギリスに留学してロンドン大学などで研究をしました。帰国してから、ビタミンB1を発見した鈴木梅太郎の研究室で、緑茶に**ビタミンCが多量に含まれていることを証明しました。**

18 お茶に関わる歌

全国の茶産地では、昔からさまざまなお茶の歌が歌われていました。新茶の季節になると、県内外から多くの女性がお茶摘みにやってきては、作業しながら茶畑で歌っていました。それを「茶摘み歌」といいます。

歌い方はＡさんとＢさんまたはその他大勢が掛け合って歌っていきます。一人が歌いだすと周りの人が合いの手を入れながら、順番に繰り返していきます。

例：清水の茶摘み歌

Ａ：「お茶を摘むならヨ　根葉からヨ　おつみ」

訳：お茶を摘むなら　茶株の下の方の葉から摘みなさい。

Ｂ：「アイヨ」

訳：わかったよ。

Ａ：「下手なお方はヨ　うらなぐる」

訳：下手な人は茶株の上の方の葉だけ摘んでしまう。

Ｂ：「アイサそうだよ　根葉からヨ　おつみ　下手なお方はヨ　うらなぐる」

訳：ほんと、そうだよ。茶株の下の方の葉から摘みなさい。下手な人は茶株の上の方の葉だけ摘んでしまう。



この歌でわかるように、お茶の歌はもともと作業歌で、茶農家の主婦が茶娘たちに歌わせていました。歌うことでみんながむだ話をせず、息を合わせて作業がはかどるからです。そして、お茶の歌は童謡や民謡、わらべうたの中でも歌われるようになりました。

ずいずいずっころばし（わらべうた）

ずいずいずっころばし
ごまみそずい
茶壺に追われて
とっぴんしゃん
抜ぬけたら、どんどこしょ

俵のねずみが
米食ってちゅう
ちゅうちゅうちゅう

おっとさんがよんでも
おっかさんがよんでも
行きっこなしよ
井戸のまわりで
お茶碗欠いたのだぁれ

ちゃっきり節（静岡民謡）

作詞：北原白秋　作曲：町田嘉章

唄はちゃっきり節
男は次郎長
花はたちばな
夏はたちばな
茶のかをり

ちゃっきり　ちゃっきり
ちゃっきりよ
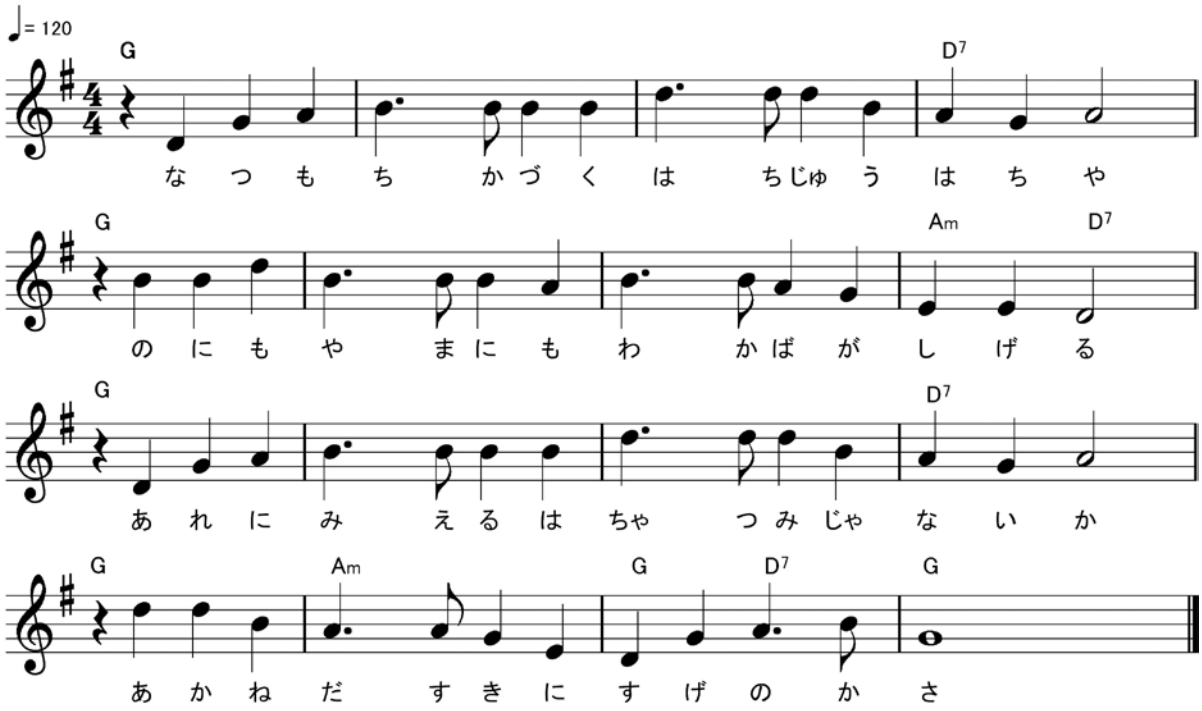
きゃァるが啼くんて雨づらよ

※歌詞の一部を記載

茶摘（ちゃつみ）

文部省唱歌

京都の宇治や奈良の茶摘み歌をもとにメロディーを付け、文部省唱歌（小学校で歌う唱歌）として、1912（明治 45）年に発表されました。



一、
夏も近づく八十八夜（はちじゅうはちや）
野にも山にも若葉が茂（しげ）る
あれに見えるは茶摘（ちゃつ）みじゃないか
あかねだすきに菅笠（すげかさ）

二、
日和（ひより）つづきの今日この頃（ごろ）を
心のどかに摘みつつ歌ふ
摘めよ、摘め摘め 摘まねばならぬ
摘まにや日本の茶にならぬ



～「ちゃっきり節」誕生秘話～

静岡県の新民謡（しんみんよう）として定着している「ちゃっきり節」。この曲は静岡鉄道が沿線に造った遊園地のＰＲソングとして、当時人気のあった作詞家北原白秋（きたはらはくしゅう）と音楽評論家町田嘉章（まちだかしょう）の作曲で作られました。実はこの曲の歌詞は、なんと 30 番まであります。

取材のため静岡を訪（おとず）れていた北原白秋は、ある日、芸者α吉姐（しめきちねえ）さんがふともらした「きゃあるが啼（な）くんて雨づらよ」（かえるが鳴いているから（明日は）雨だろうね）という意味の静岡方言からインスピレーションを受け、30 番にまでおよぶ歌詞を書き上げたそうです。

また、この曲を聴（き）くと、手摘（てづ）みを連想しがちですが、曲の題名にもある「チャッキリ」というのは「チョキチョキ」と同じ意味で、はさみでお茶の茎（くき）を切る時の音です。つまり、茶刈（ちゃか）りばさみで茶刈りをしている風景（ふうけい）ということです。

19 「へ〜そうだったのか！」お茶にまつわる豆知識

（1）茶娘の「あかねだすき」は婚活のため!?

昔はお茶を手で摘んでいたため、多くの人手が必要で、10代〜20代の若い娘さん達が、茶摘みを手伝いました。茶摘みをするときの衣装に赤色のたすきがありますが、それは男女の出会いの場でもあった茶畑で、自分を目立たせるためだったと考えられます。



（2）千利休は大男だった

千利休の身長は6尺＝約180cmあったといわれています。当時の平均身長は約156cm程度だったことを考えると、相当に大柄であったことがわかります。現代でイメージすると、バスケット選手のような背の高い人が、お茶を点てているような感じです。そんな大きな体で2畳の茶室に入るのは、さぞ窮屈であったことでしょう。





（3）静岡方言の「みるい」が、茶用語として全国的に広がった

「みるい」は静岡の方言で柔らかいという意味で、これをお茶にも使うようになりました。「みる芽」とは、お茶の新芽の状態が柔らかい、良い状態であることを表します。

「みるい」はプラスの意味の「柔らかい」、マイナスの意味の「未熟」（熟していない）の2通りの意味で使われています。

（4）茶会と忠臣蔵



1



2



3



4

映画・ドラマなどの時代劇で有名な「忠臣蔵」。大石内蔵助ら赤穂浪士47人が主君、浅野内匠頭の敵を討つため、吉良上野介屋敷へ討ち入りする話で有名です。実はこの討ち入りの日を決めた理由になったのが茶会なのです。

赤穂浪士の１人、大高源五が吉良屋敷で茶会を開く時を特定することに成功しました。茶会を開くということは、確実に吉良上野介が屋敷にいることを意味します。その報告を受け、1702年12月14日茶会の開かれる夜に、討ち入りを決めたのです。



「四ツ頭茶会」

京都建仁寺で栄西禅師の誕生日を祝って、毎年4月20日に開かれる茶会です。

お客さんが、抹茶の入った茶碗をささげ持ち、それにお坊さんがお湯を注いだあと、お茶を点てて回る伝統的な禅寺の作法です。



（5）茶店が「お休み処」と看板やのぼりに書くワケ

時代劇などでよく見る茶店に「お休み処」と書かれているのを目にしますが、なぜ「お休み処」なのでしょうか？江戸時代中期、茶店のことを「休み茶屋」と呼んでいました。その呼び名から「お休み処」と書かれたのぼりや看板を出すようになったと考えられます。





お休み処の看板とのぼり

（6）広大な茶園を持っている学校がある!?

不二聖心女子学院の敷地内には、3.2ha およそ甲子園球場１つ分にもおよぶ広大な茶園があります。もともとは不二農園という農園があり、その土地に不二聖心女子学院ができ茶園も引き継ぎました。摘み採ったお茶は外部の業者に委託して、製茶・販売しています。中でも「ただにしき」（P32 参照）という紅茶の品種が珍しく、現在国内ではほとんど栽培されていないため、幻の紅茶といわれています。まとまった面積で栽培しているのは、不二聖心女子学院の茶園だけではないでしょうか。





不二聖心女子学院＜不二農園＞裾野市

Q88 「日本茶インストラクター」ってどういう人？

「日本茶インストラクター制度」は、日本茶文化を発展させたり、日本茶の正しい理解を進めたりすることができる人の認定を目的に、1999（平成 11）年に制定されました。



会員証



バッジ



認定証

日本茶インストラクターは、日本茶の歴史や栽培方法、製造方法、成分、健康効果など、すべてにわたる知識や技術があり、指導者としてふさわしいとして認定された人です。

主な活動は、日本茶教室の開催、学校やカルチャースクールなどの講習会の講師、日本茶カフェのプロデュース、日本茶アドバイザーの育成、指導などです。

また、日本茶アドバイザーは、お茶全般の知識や技術が高く、消費者への指導や助言もでき、インストラクターのアシスタントとしてふさわしい人が認定されています。

毎年 11 月に認定試験が実施されます。





日本茶インストラクターによるお茶のいれ方教室（藤枝市立瀬戸谷小学校）

12 静岡県の新たなお茶づくりと海外への輸出

静岡県では、「新たな時代に向けた静岡型茶業の展開」を目指して、特徴のある新たなお茶づくりに取り組んでいます。

1 特徴のあるお茶づくり

静岡県の平地から山間地にかけての傾斜の多い地域には、たくさんのお茶の産地があります。ここで作られる「山のお茶」ならではの特徴を活かしたお茶の PR をするため、静岡県中山間 100 銘茶協議会では、毎年コンテストを開催しています。コンテストで選ばれた味や香り、色や形に特徴のある個性豊かなお茶は「ふじのくに山のお茶 100 選」として認定されています。認定されたお茶には、緑茶だけではなく、烏龍茶や紅茶も多く含まれています。



協議会のロゴマーク


認定されている様々なお茶


「山のお茶」が作られている地域

2 静岡県における抹茶の生産

静岡県内では、これまで主に藤枝市（旧岡部町）の一部の産地で抹茶の原料となる碾茶を生産してきましたが、最近の国内外での抹茶ブームに対応するため、近年では県内の多くの産地で碾茶の生産が行われはじめています。

3 静岡茶の輸出拡大への取組

お茶は健康に良いといった理由から、アメリカ、ヨーロッパ、アジアなど世界各地で人気が高まっており、日本からの輸出も年々増えています。

そこで静岡県では、さらに海外でのお茶の販売先を広げるために、海外での静岡茶の商談支援や海外バイヤーへの静岡茶の PR などを行っています。

また、有機栽培のお茶や抹茶など海外で人気があるお茶の生産量を増やす取り組みや、流通販売業者と茶農家が協力して輸出を行う取組を支援をしています。


海外での商談支援


海外の茶業関係者への静岡茶ＰＲ

4 地域の銘茶づくり

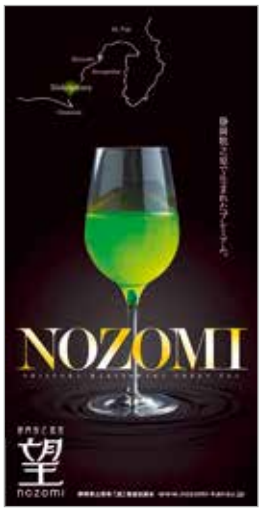
2007（平成 19）年度から、生産と流通などの関係者が一体となって、新たな栽培技術と製茶技術を活用して、特色あるお茶づくりを行っています。

名　称	特　徴	推進組織等	地　域
まちこ	桜葉の香りと豊かなうま味を感じる上品な味わい	清水お茶のまちづくり実行委員会（清水みんなのお茶を創る会）	静岡市
藤枝かおり	花の様な甘い香りと、やわらかい黄金色の水色、深くまるみのある味わい	「藤枝かおり」ブランド化推進部会	藤枝市
奥　光（おくひかり）	標高 500m 前後で栽培し、爽快な香りで、水色は明るく、豊かな滋味	川根本町茶業振興協議会	川根本町
望（のぞみ）	摘採前1週間程度被覆を行い、鮮やかな緑色の水色で、旨味が多い	被覆茶「望」推進協議会	牧之原市
つゆひかり	鮮やかなグリーンの水色、さわやかな香り、渋味が少なくまろやかな味わい	御前崎市つゆひかり普及会	御前崎市
天　葉（あまね）	上品な香りとまろやかな味の「さえみどり」と、さわやかな香りとうま味の「つゆひかり」の2種類	掛川茶ブランド委員会	掛川市
揉一ひとえ（じゅういちひとえ）	香り高くキリっとした渋みの「山育ち」と、鮮やかな緑の水色とまろやかな味わいの「里育ち」の２種類	静岡茶販路拡大協議会	県下 11 農協
香り緑茶（かおりりょくちゃ）	摘んだ葉を温めた後、かき混ぜと低温保管を繰り返して葉をしおらせることにより、添加物なしで花や果物のような甘い香りを発する緑茶。 静岡県茶業研究センターが開発した。	香り高い静岡の緑茶推進協議会	県下６団体

















索　引

項　目	ページ
ＥＧＣｇ	92
ＦＡＯ	131
α（アルファ）-アミラーゼ	91
α（アルファ）　波	96
β（ベータ）ーカロテン	104
ア	
相対取引（あいたいとりひき）	126
青柳茶（あおやぎちゃ）	52
あかねだすき	165
秋整枝（あきせいし）	38
悪臭物質（あくしゅう）	93
悪玉菌（あくだまきん）	92
悪玉酸素（あくだまこうそ）	91
明智光秀（あけちみつひで）	17
朝茶（あさちゃ）	157
足利尊氏（あしかがたかうじ）	17
足久保（あしくぼ）	21,22
頭	53
アッサム種	3
アトピー性皮膚（ひふ）炎	94
亜熱帯（あねったい）植物	41
アヘン戦争	31
甘茶（あまちゃ）	10
天葉（あまね）	170
甘味（あまみ）	70,96
アミノ酸	47,66,69,80,96,97,135
アミノ酸類	65
アメリカ	23
荒茶（あらちゃ）	53,62,126
アレルギー疾患（しっかん）	94
アレルギー症状（しょうじょう）	94
アンギオテンシノーゲン	91
アントシアニン	58,130
イ	
胃がん	94
イギリス	31
伊久美（いくみ）村	22
石臼（いしうす）	19,
石田三成（いしだみつなり）	18
イスラム教	11
板網（いたあみ）	73
一期一会（いちごいちえ）	141
一次機能	89
一芯三葉（いっしんさんよう）	61
一芯二葉（いっしんによう）	40,61
一芯四～五葉	37
一番茶	37
一斤（いっきん）	23
井戸（いど）水	71
今井信郎（いまいのぶお）	26
煎（い）る（焙煎）	57
いれる	8
淹（い）れる	8
色止め液（ミョウバン水）	110
隠元禅師（いんげんぜんじ）	142
インド	31
インフルエンザウィルス	92
ウ	
烏龍茶（うーろんちゃ）	2,3,6,66,85,88,169
烏龍茶缶（かん）ドリンク	30
浮世絵（うきよえ）	24
宇治	19
宇治御茶師（うじおんちゃし）	145
宇治金時（うじきんとき）	156
宇治製法	19
後（うし）ろ手	73
うどんの祖（そ）	21
畝仕立（うねじた）て	39
畝状（うねじょう）	39
産毛（うぶげ）	81
うま味	66,70,96,97,

項　目	ページ
浦賀	23
裏千家	17
嬉野茶	52
上手	73
雲南省	1
海野孝三郎	162
エ	
栄西（「ようさい」を参照）	15,89,145166
永忠	14
永年作物	35
永年性	2
エナメル質	93
エピガロカテキンガレート	65,92
塩素	71
円爾	21
淹茶法	8
オ	
おいしいお茶のいれ方	79
黄金の茶室	146
王服茶	15
皇服茶	15
大浦慶	162
大草高重	26
大さじ	74
大福茶	15
大振りの湯飲み	72
岡倉天心	162
お菓子	152,153
奥 光	170
お稽古	142
遅霜	41
お出汁	97
織田信長	17,146,149
お茶蔵	162
お茶漬け	97,103
お茶壺道中	20
お茶の味	66
お茶会のお菓子	152
鬼も十八	157
お番茶	57
帯網	73
お盆	72
表千家	17
お湯の温度	70
オランダ	12,31
オレイン酸	107
お休み処	167
お吸い物	97
カ	
外観	139,140
開国	23
外国貿易	23
開拓	25
回転揉み	61
介入試験	94
蓋碗	82
香り緑茶	58
加賀棒茶	57
柿の葉茶	10
掛川スタディ	30,94
かご網	73
菓子器	86
風邪	92
勝海舟	25
活性酸素	91
カテキン	47,66,67,69,80,85,89 92,106,107,135
カテキン含有量	3
カテキン類	65,91
金谷茶業研究拠点	130
加熱殺菌	30
カフェイン	57,66,68,69,80,85,89 95,96,135
カフェイン摂取量	95

項　目	ページ
株仕立て	39
花粉症	94
壁紙	106
釜炒り製	51
釜炒り製法	19
釜炒り茶	19,22,52,79,85
釜炒り茶（釜炒り製玉緑茶）	5
釜香	79
かまぼこ型（かまぼこ状）	39,43
カメリア・シネンシス	1,10
家紋	9
ガラガラうがい	92
カリ	37
かりがね	79
雁が音焙じ	57
カルキ臭	71
カルシウム	71
川越人足	25
川根本町	36
カワラケツメイ茶	10
カンザワハダニ	45
乾燥	50,55,56,61
缶ドリンク	125
広東語	7
関白	146
含有率	135
寒冷紗	42
キ	
生糸	23
機械製造	28
気管支ぜんそく	94
菊川赤レンガ倉庫	132
北野大茶会	146
北原白秋	164
喫茶養生記	15,89
狐石	22
貴人口	145
嗅覚	152
急須	72
吸着	83,93
休眠	37
狂歌	23
玉露	5,19,47,70,72,77,82
	96
玉露・碾茶栽培法	47
禁裏茶会	146
ク	
空海	14
空也	15
茎	53,55
茎茶	4,79
クコ茶	10
駆除	45
グリーンツーリズム	123
グリーンティーツーリズム	123
グリ茶	52
クロストリジウム	92
黒船	23
クロロフィル	47,104
クワシロカイガラムシ	45
ケ	
経済樹齢	46
形状	139
ケーキ	86
血圧	91
月海	20
血管収縮作用	91
健康効果	30,89
原産地	1,11
原樹	27,47
県茶手揉保存会茶匠会	61
遣唐使	14,19
建仁寺	166
県別荒茶生産量	117

項　目	ページ
玄米茶	5,57
建武式目	17
コ	
抗アレルギー作用	94
高温多湿	45
抗がん作用	94
香気	139
抗菌効果	109
合組	56
後継者不足	116
高血圧	91
光合成	47
抗酸化作用	91
高山寺	145
好酸性植物	35
口臭	93
口臭予防	93
硬水	71
酵素	3,91
紅茶	2,3,6,31,66,87,98
紅茶の国	31
紅茶用品種	32
硬度	71
高度経済成長	29
効能・効果	90
興奮作用	96
酵母菌	98
高遊外	20,142
高齢化	116
コーヒー	10,80
コーヒースプーン	74
氷	79
ゴールデンドロップ	78
ゴールデンルール	87
小型ペットボトル	30
五感	152
国民的飲料	30

項　目	ページ
こくり	61
固形分	54
ココア	10
弧状型	43
粉	53,55
粉茶	5,59,79
コホート研究	94
コレラ菌	92
こんぶ茶	10
サ	
柴屋軒	147
最後の一滴	76
最澄	14
栽培面積	116
杯	72
嵯峨天皇	14
坂本藤吉	22
坂本竜馬	26
ささめ	73
サザンカ	1
挿し木	36,37
挿し木法	36
挿し穂	36
殺菌効果	85,92
殺菌作用	92,111
雑種	36
砂糖	32,84
茶道	17,141,142,144
寂び	17,142
茶礼	141
酸化	83
三角型	43
山間斜面	122
三次機能	89
散水氷結法	41
酸性土壌	35
三千家	17

項　目	ページ
三煎目（さんせんめ）	80
三大飲料	2
酸度（ペーハー）	35
三番茶	38
残留基準（ざんりゅうきじゅん）	46
サンルージュ	58,130
シ	
仕上げ加工	53,55,56
仕上茶	126
仕上揉み（もみ）	61
シイタケ茶	10
紫外線（しがいせん）	47
視覚	152
自家不和合性植物（じかふわごうせい）	36
自家用茶	19
信楽（しがらき）	21
色彩選別機（しきさい）	55
色沢（しきたく）	139
歯垢（しこう）	93
嗜好品（しこうひん）	137
静岡県茶業研究センター	130
静岡県茶業試験場	32
静岡県中山間 100 銘茶協議会	169
静岡鉄道	23,164
しずく茶	82
士族	25
下揉み（したもみ）	61
湿気（しっけ）	83
柴田勝家（しばたかついえ）	17
渋味（しぶみ）	47,70
脂肪（しぼう）	91
死亡率	94
滋味（じみ）	139
清水港	23
ジメチルスルフィド	128
ジャスミン茶	64
集中力	96

項　目	ページ
秋冬番茶（しゅうとう）	38
揉一ひとえ（じゅういち）	170
揉捻（じゅうねん）	50
小中学校の児童生徒の静岡茶の愛飲の促進に関する条例	81
需要創造型茶業（じゅよう）	169
聖一国師（しょういちこくし）	21,22
上喜撰（じょうきせん）	23
上級煎茶（せんちゃ）	70,77,96
消臭（しょうしゅう）	106,109
常住の茶飯（じょうじゅうちゃはん）	16
正倉院文書（しょうそういんもんじょ）	7
小腸	91
消費期限	83
賞味期限	83
乗用型摘採機（てきさい）	43
常緑樹（じょう）	2,41
食中毒菌（きん）	92
食品衛生法	46
植物性アミノ酸	97
食物繊維（せんい）	38,104
助炭	61
触覚（しょっかく）	152
ショ糖	91
飼料	107
シルクロード	7
清（しん）	31
心筋梗塞（しんきんこうそく）	91
審査	137
審査員	139,140
浸出（しんしゅつ）	75
浸出液	103
新茶	37
神農帝（しんのうてい）	13
じんましん	94
新芽	36
芯芽（しんめ）	37,40
新芽のお吸い物	97

項　目	ページ
新芽のおひたし	97
新芽のてんぷら	97
ス	
水質汚濁(おだく)法	46
水色(すいしょく)	139
水道水	71
水分	49
水平型	43
水溶性(すいよう)	90
水溶性成分	65
杉山彦三郎(すぎやまひこさぶろう)	27
スクラーゼ	91
すすり茶	82
スプリンクラー	42
スリランカ	31
駿河(するが)	21
駿河清見(さよみ)	21
駿河待庵(たいあん)	147
セ	
生活習慣病	91,94
生活必需品(ひつじゅひん)	29
清見寺(せいけんじ)	21
生産地	115
生産量	116
精揉(せいじゅう)	50,51
生体調整機能	89
静電式木茎分離機(もっけいぶんりき)	55
蒸籠(せいろう)	61
世界農業遺産 「静岡の茶草場農法」	131
善玉菌(ぜんだまきん)	92
煎茶道(せんちゃどう)	142
煎茶の祖	19
潜熱(せんねつ)	41
千利休(せんのりきゅう)	17,18,141,144,145, 146,165
煎餅(せんべい)	86
選別	55

項　目	ページ
染料(せんりょう)	109
ソ	
草庵(そうあん)	144
草庵茶室	144,145
総合仕上機	55
送風法	41
底網(そこあみ)	73
粗揉(そじゅう)	50
粗揉機	28
即効性(そっこうせい)	95
そろばん	9
タ	
待庵(たいあん)	147
大茶樹	46
大腸菌O-157(だいちょうきんO-157)	92
大徳寺(だいとくじ)	18
大日峠(だいにちとうげ)	162
唾液(だえき)	91
高林謙三(たかばやしけんぞう)	28,62
滝川一益(たきがわかずます)	17
武野紹鷗(たけのじょうおう)	17
ただにしき	32
多田元吉(ただもときち)	32
棚被覆園(たなひふくえん)	47
玉解き(たまと)	61
玉緑茶(たまりょくちゃ)	51
炭そ病	45
炭水化物	91
たんぱく質	104
チ	
竹茗堂(ちくめいどう)	22
地図記号	108
窒素(ちっそ)	37
窒素肥料	37
チャ	1,7
茶市場	126
茶色	109

項　目	ページ
茶筌	105
茶園造成	25
茶園面積	118
茶歌舞伎	17
茶がゆ	103
茶殻	104
茶器	72,148
茶経	13
茶巾	148
茶さじ	74
茶室	144,145,146, 147,150,151,165
茶 杓	148
茶種	35
茶筅	148,149
茶筅髷	149
茶祖	15
茶染め	107,109
茶托	72,86
茶々	157
茶摘み歌	163
茶の樹	2
チャノコカクモンハマキ	45
チャノホソガ	45
茶の本	162
茶の実	9,107
茶の湯	17,141,144,146
茶の湯政道	17
茶の量	77
茶柱	158
茶畑	9,108,123
茶番	157
茶枕	106
茶飯	98
茶葉	12
茶碗	72,86,141,143,148 149,166

項　目	ページ
中級煎茶	70,78,85
中国種	3
中国西南地域	1
中 揉	50
中 条 景 昭	25,26
中 枢神経	58,95
聴覚	152
ツ	
通気性	35
蹲踞	144
ツバキ	1
摘み採り	37
つゆ茶	82
つゆひかり	170
テ	
テ	7
テアニン	47,65,85,96
ティーストレーナー	87
ティーバッグ	113
ティーブレッド	98
ティーポット	87
低カフェイン茶	58,85
定植	37
手炒り製造	52
出涸らし	85
摘採	37
摘採面積	43
適地適作	25
手摘み	38
手摘み体験	123
手鋏	39
手揉み製造	28
手揉み茶	61
天空の茶産地	36
転繰揉み	61
電子レンジ	63
碾茶	6,19,47,54,145,169

項　目	ページ
でんぷん	91
ト	
唐（とう）	7
透水性（とうすい）	35
凍霜害（とうそうがい）	43
闘茶（とうちゃ）	17
東福寺（とうふくじ）	21
動物性アミノ酸	97
遠江（とおとうみ）	21
栂尾（とがのお）	145
徳川家康（とくがわいえやす）	21
徳川慶喜（とくがわよしのぶ）	25
どくだみ茶	10
独立戦争	11
溶け出し方（と）	69
茶（と）	7
杜仲茶（とちゅうちゃ）	10
吐月峰柴屋寺（とげつぼうさいおくじ）	147
取っ手（とって）	12,73
豊臣秀吉（とよとみひでよし）	17,145,146
ドロ粉	53
ナ	
内質	139
苗（なえ）	37
苗床（なえどこ）	37
長い畝づくり（うね）	39
中川根村	22
永谷宗円（ながたにそうえん）	19,20,61,142
中村藤五郎（なかむらとうごろう）	22
棗（なつめ）	148
生葉（なまは）	37,49,54,61,62,63, 97,126
軟水（なんすい）	71
ニ	
苦菜（にがな）	7
苦味	47,70
二次機能	89
躙口（にじりぐち）	144,145
二煎目	76
日米修好通商条約	23
日干番茶（にっかんばんちゃ）	19,60
日葡辞書（にっぽじしょ）	16
二番茶	38
日本後紀（にほんこうき）	14
日本製紅茶	32
日本茶インストラクター	168
乳酸（にゅうさん）	93
乳酸菌（にゅうさんきん）	92
丹羽長秀（にわながひで）	17
認知症（にんちしょう）	96
ヌ、ネ、ノ	
ぬるま湯	77
ぬるめのお湯	70
熱湯	70,137
眠気（ねむけ）	85
眠気ざまし（覚醒作用）	145
年間降水量	2,35
年間平均気温	2,35
農業産出額	118
農研機構	58,130
脳卒中	91
脳波	96
農薬取締法（とりしまり）	46
濃緑色（のうりょくしょく）	137
望（のぞみ）	170
海苔（のり）	128
ハ	
ハーブティー	10
売茶翁（ばいさおう）	20,142
白葉茶（はくようちゃ）	58
鋏摘み（はさみつ）	39
バタバタ茶	105
葉茶（はちゃ）	19,98
発酵（はっこう）	3

項　目	ページ
はとむぎ茶	10
葉振い	61
パン	98
番外の茶	40
番茶	4,40,52,57,74,78,85
ヒ	
干菓子	86,154
比重	137
ヒスタミン	94
ビタミンC	67,91,162
ビタミンE	104
ビフィズス菌	92
被覆	48,58
被覆園	47
被覆法	41
肥満	91
百姓伝記	16
百茶文	8
病害虫	45
病原菌	92
標準的ないれ方	78
肥料	106
肥料の三要素	37
品評会	139
フ	
フイ茶	105
深蒸し煎茶	4,51
布巾	86
福建語	7
ブクブクうがい	93
ブクブクー茶	105
藤枝かおり	170
藤枝市岡部町	82
ふじのくに茶の都しずおか憲章	100
ふじのくに茶の都ミュージアム	131,150
ふじのくに山のお茶 100 選	169
武将感状記	18

項　目	ページ
普通（蒸し）煎茶	4
二日酔い	85
沸とう	71
ブドウ糖	91
不溶性食物繊維	68
プラーク	93
フライパン	84
振り茶	103,105
ふるい分け	55
古田織部	145
古葉	38,40
ブレンド	56,75
ふん尿の消臭	107
粉末茶	59,98
ヘ	
餅茶	19
ペットボトル	30,112,125
ペットボトル茶	59
ベトナム	1
べにふうき	94,130
ペリー	23
ホ	
焙炉	61
萌芽	37
焙じ茶	5,57,74,78,85
包種茶	6
包装	56
防霜ファン	41
烹茶法	8
蓬莱橋	132
保健機能食品	89
ポコ	73
干しシイタケ	128
保水性	35
ボストン茶会事件	31
宝城	123
保存性	55

項　目	ページ
保存方法	83
ホットプレート	63
ボテボテ茶	105
ボテ茶	105
保肥力	35
本茶	53,145
本山茶	21,122
マ	
勾玉	51
勾玉状	52
牧之原台地	25
牧之原大茶園	25
マグカップ	75
マグネシウム	71
まちこ	170
待ち時間	77
松尾芭蕉	22
抹茶	6,54,98,99
抹茶カップケーキ	101
抹茶スイーツ	156
抹茶法	15,19
丸尾文六	26
まわし注ぎ	75,76
ミ	
三浦政太郎	162
味覚	152
水出し煎茶	51,79
水不溶性食物繊維	68
水不溶性成分	65
源　実　朝	15
美作番茶	60
ミャンマー	1
ミュータンス菌	93
明恵上人	145
みるい	40,165
ミルクティー論争	88
みる芽	138,165
ム	
麦茶	10
無形民俗文化財	61
蒸し	49,61
蒸し製	19,51
蒸し製煎茶	19,142
虫歯	93
虫歯菌	93
虫歯予防効果	85
武者小路千家	17
無茶	157
村上天皇	15
村田珠光	17
メ、モ	
明治維新	23,25
銘茶づくり	170
目覚まし効果	95,97
メタボリックシンドローム	91
滅茶苦茶	157
メチル化カテキン	94
毛茸	81
揉み切り	61
匁	23
ヤ、ユ、ヨ	
薬研	19
やぶきた	27,35,
やぶきた原樹	47
山形屋庄八（竹茗）	22
山の香り	36
八女市星野村	82
有機質肥料	48
湯冷まし	72,75
輸出用ラベル（輸出）	24,29
湯の温度	77
湯の量	77
湯瓶	73
宵越しのお茶	68,157

項　目	ページ
栄西（「えいさい」ともいう）	15,89,145166
葉緑素	47
横手	73
横浜港	23
四ツ頭茶会	166
ラ、リ、レ、ロ	
ラオス	1
蘭字	24
陸羽	13
利尿作用	58,95
リノール酸	107
料理	97
緑茶	2、3
緑茶缶ドリンク	29
緑茶購入金額	120
緑茶購入先	127
緑茶購入数量	120
緑茶消費量	119
緑茶ドリンク	30,125
緑茶ペットボトル	125
緑茶割り	103
リラックス作用	96
臨済宗	21
リン酸	37
冷茶	79
レトルト臭	30
連歌師宗長	147
老化	91
六代目山本嘉兵衛	19
六波羅蜜寺	15
露地	144
ワ	
和菓子	86
侘び	17,142
侘び茶	141,144

参考文献

書名	著者	発行
日本茶スタイルブック	ＮＰＯ法人日本茶インストラクター協会	日本茶業中央会
日本茶のすべてがわかる本	ＮＰＯ法人日本茶インストラクター協会	農文協
日本茶インストラクター講座Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ		日本茶インストラクター協会
茶大百科Ⅰ、Ⅱ	農文協	農文協
お茶のなんでも小事典	０－ＣＨＡ学構想会編	講談社ブルーバックス
緑茶の事典	日本茶業中央会監修	柴田書店
茶の絵本	増澤武雄編	農文協
年表「茶の世界史」	松崎寿郎	八坂書房
お茶の歴史	ヴィクター・メア、アーリン・ホー　忠平美幸訳	河出書房新社
世界を変えた６つの飲み物	トム・スタンデージ　新井崇嗣訳	インターシフト
茶の世界史	角山栄	中公新書
年表で見るモノの歴史事典		ゆまに書房
物語食の文化	北岡正三郎	中公新書
日本民俗学辞典　上		吉川弘文館
茶の起源を探る	橋本実	淡交社
中国の茶書	布目潮渢・中村喬編訳	平凡社東洋文庫
中国喫茶文化史	布目潮渢	岩波書店同時代ライブラリー
中国名茶紀行	布目潮渢	新潮選書
飲食文化論文集	石毛直道	清水弘文堂書房
ロマンス・オブ・ティー	Ｗ・Ｈ・ユーカース　杉本卓訳	八坂書房
紅茶の文化史	春山行夫	平凡社
英国紅茶論争	滝口明子	講談社選書メチエ
「伊万里」からアジアが見える	坂井隆	講談社選書メチエ
家紋の話	泡坂妻夫	新潮選書
続　お茶と水	静岡県お茶と水研究会	静岡県お茶と水研究会事務局
茶書の研究	筒井紘一	淡交社
古事類苑　植物部１		吉川弘文館
国史大系　日本後紀		吉川弘文館
弘法大師空海全集６		筑摩書房
覆刻日本古典全集　平安詩歌集１		現代思潮社
喫茶養生記	栄西	講談社学術文庫
吾妻鏡（四）		岩波文庫
日本古典文学大系　沙石集		岩波書店
東福寺誌	白石虎月編纂	思文閣出版
静岡茶の元祖　聖一国師	曽根俊一・足立東平編集	静岡県茶業会議所
茶の湯の歴史―千利休まで	熊倉功夫	朝日選書
千利休	芳賀幸四郎	吉川弘文館
本朝茶人伝	桑田忠親	中公文庫
邦訳日葡辞書		岩波書店
百姓伝記（上）		岩波文庫
静岡県の歴史	若林淳之	山川出版社
静岡県茶業史１		静岡県茶業組合連合会議所
静岡県榛原郡茶業史		榛原郡茶業組合
静岡県精髄志太郡誌		静岡県志太郡役所
お茶王国しずおかの誕生	中村羊一郎	静岡県文化振興財団
静岡から考えた日本文化	中村羊一郎	羽衣出版
番茶と日本人	中村羊一郎	吉川弘文館
武士の家計簿	磯田道史	新潮新書
お茶は世界をかけめぐる	高宇政光	筑摩書房
戦前期日本茶業史研究	寺本益英	有斐閣
蘭字―日本近代グラフィックデザインのはじまり	井手暢子	電通
牧之原開拓史考	大石貞男	静岡県茶業会議所
実録龍馬討殺―京都見廻組今井信郎士魂録	長谷川創一	静岡新聞社新書
杉山彦三郎翁伝		静岡県茶業会議所
やぶきたのすべて		静岡産業大学０－ＣＨＡ学研究センター
今は昔　しずおか懐かし鉄道	静岡新聞社編	静岡新聞社新書
一杯の紅茶の世界史	磯淵猛	文春新書
国産紅茶を語る		第４回世界お茶まつり実行委員会
茶の科学用語辞典		日本茶業技術協会
茶生産の最新技術　栽培編		静岡県茶業会議所
茶園管理１２カ月	木村政美	農文協
機械製茶の理論と実際	柴田雄七	農文協
新手揉製法解説・茶業ミニ事典	静岡県手揉保存会	手揉保存会
茶の健康成分発見の歴史	中川致之	光琳
日本茶文化大全	ウィリアム・ユーカース　静岡大学研究会編訳	知泉書館
お茶の世界の散歩道	森竹敬浩	講談社出版サービスセンター
日本茶のこと説明できますか？	ＤｉｓｃｏｖｅｒＪａｐａｎ特別編集	枻出版
煎茶を学ぶ	小川後楽	角川書店
日本のお茶　Ⅲお茶と文化		ぎょうせい
平成２３年版茶関係資料		日本茶業中央会
静岡県茶業の現状（お茶白書）		静岡県
緑茶のマーケティング	岩崎邦彦	農文協
茶のすべて	窪川雄介	印刷・図書印刷
お茶のまち静岡市		静岡市
お茶のしずおか		静岡県茶業会議所
＜お茶＞はなぜ女のものになったか	加藤恵津子	紀伊国屋書店
江戸のお茶	山田新市	八坂書房
実証義士銘々伝	飯尾精	大石神社
おいしい「お茶」の教科書	大森正司	ＰＨＰ研究所
茶の本―Ｔｈｅ　Ｂｏｏｋ　ｏｆ　Ｔｅａ	岡倉天心	講談社インターナショナル
茶の湯菓子	鈴木宗康他	淡交社
広辞苑		岩波書店
新漢語林		大修館書店
例解学習　国語辞典		小学館

上記の書籍のほか『緑茶通信』（世界緑茶協会）、『茶論』（日本茶インストラクター協会）、『０－ＣＨＡ学』（静岡産業大学）、『静岡新聞』などの定期刊行物、関係ホームページなどを参考にしました。

取材協力

（敬称略）

企業・団体・施設名	所在地
JA 大井川藤枝茶流通センター	藤枝市
JA 富士宮	富士宮市
NPO CHINA 日本中国茶協会	東京都
NPO 法人高遊外売茶翁顕彰会	佐賀県
NPO 法人日本茶インストラクター協会	東京都
NPO まちづくり川根の会	島田市
石橋竹美（日本茶インストラクター）	富山県
一般社団法人志太茶業組合	藤枝市
一般財団法人清水港湾博物館	静岡市
一般社団法人不審菴	京都市
茨城県天心記念五浦美術館	茨城県
磐田市役所	磐田市
上田設哉	島田市
大阪城天守閣	大阪市
岡部町茶手揉保存会	藤枝市
御前崎市役所	御前崎市
落合刃物工業株式会社	菊川市
掛川市役所	掛川市
株式会社エコプロ・リサーチ	静岡市
株式会社エルブ	浜松市
株式会社小柳津清一商店	静岡市
株式会社カネス製茶	島田市
株式会社小島康平商店	静岡市
株式会社小山園茶舗	静岡市
株式会社静岡新聞社	静岡市
株式会社常楽園	牧之原市
株式会社セレクティー	静岡市
株式会社高柳製茶	牧之原市
株式会社竹茗堂茶店	静岡市
株式会社ハラダ製茶農園	島田市
株式会社一言	藤枝市
株式会社前田金三郎商店	静岡市
株式会社松田商店	藤枝市
株式会社明治　東海工場	藤枝市
株式会社八坂書房	東京都
株式会社山寺	静岡市
カワサキ機工株式会社	掛川市
川島泰彦氏	富士市
川根本町役場	川根本町
菊川市茶業協会	菊川市
菊川市役所	菊川市
喫茶一茶	静岡市
桑山宗功	静岡市
公益財団法人宇和島伊達文化保存会	宇和島市
公益財団法人岡田茂吉美術文化財団	熱海市
公益社団法人静岡県観光協会	静岡市
公益社団法人静岡県茶業会議所	静岡市
公益社団法人静岡県茶手揉保存会	静岡市
公益財団法人東洋文庫	東京都
公益社団法人日本茶業中央会	東京都
国研　農研機構　金谷茶業研究拠点	島田市
san　grams	菊川市

企業・団体・施設名	所在地
埼玉県農林総合研究センター茶業研究所	入間市
坂本孝義	熊本県
静岡県茶商工業協同組合	静岡市
静岡県農林技術研究所茶業研究センター	菊川市
静岡市農業政策課	静岡市
静岡ジェイエイフーズ株式会社	静岡市
静岡浅間神社	静岡市
島田市観光協会	島田市
島田市役所	島田市
島田市立六合小学校	島田市
種月院	島田市
駿府城公園　紅葉山庭園	静岡市
清見寺	静岡市
世界農業遺産「静岡の茶草場農法」推進協議会	静岡市
全農ふくれん茶取引センター	八女市
多田元吉翁顕彰会	静岡市
茶空間	静岡市
塚本早苗（日本茶インストラクター）	島田市
つちや農園	川根本町
堂上麻実　ミス静岡産業大学情報学部	藤枝市
季の菓　和（ときのか　やわらぎ）	藤枝市
吐月峯柴屋寺	静岡市
長崎歴史文化博物館	長崎県
西川農園	静岡市
西九州茶農業協同組合連合会	嬉野市
日本紅茶協会	東京都
日本チョコレート・ココア協会	東京都
沼津御用邸記念公園	沼津市
浜松市役所	浜松市
ハラダ製茶株式会社	島田市
平口好三	藤枝市
フォーレなかかわね　茶茗舘	川根本町
袋井市役所	袋井市
藤枝市 玉露の里	藤枝市
藤枝市役所	藤枝市
藤枝市立瀬戸谷小学校	藤枝市
藤枝市立広幡小学校	藤枝市
富士市役所	富士市
不二聖心女子学院	裾野市
平城京歴史館	奈良市
牧之原市役所	牧之原市
牧之原市商工会相良事務所	牧之原市
丸子紅茶	静岡市
丸七製茶株式会社	藤枝市
森町役場	森町
有限会社浅原工業	島田市
有限会社トクナガコーヒー	静岡市
有限会社丸上したん田園	菊川市
有限会社丸東製茶	島田市
有限会社藁科銘茶杉山園	静岡市
了仙寺	下田市

静岡産業大学こどもお茶小事典作成委員会

委員長	堀　川　知　廣	特任教授
委　員	天　野　利　彦	教　授
委　員	小　出　雅　俊	教　授
委　員	田　畑　和　彦	教　授
委　員	川　又　　淳	講　師

監　修

中　村　羊一郎	静岡産業大学特任教授	お茶のこといろいろ、お茶の歴史 お茶の文化
此　本　晴　夫	元静岡県茶業試験場場長	お茶の栽培
岩　浅　　潔	元野菜茶業研究所研究官	お茶のつくり方
中　川　致　之	元国立茶業試験場場長	お茶の成分、おいしいお茶のいれ方
富　田　　勲	静岡県立大学名誉教授	お茶の健康効果
高　橋　宇　正	元静岡県茶業試験場主任研究員	お茶の見方（鑑定)、お茶の利用
堀　川　知　廣	静岡産業大学特任教授	お茶の生産・流通・消費

静岡産業大学こどもお茶小事典作成事業室

編集長	杉　本　充　俊	編集員	田　中　美　圭
編集員ﾁｰﾌ	中　山　正　清	編集員	緒　方　駿　平
編集員ﾁｰﾌ	青　野　ダイチ	編集員	村　松　友　紀
編集員	飛　鳥　小夜子	総　務	野　中　京　子
編集員	中　嶋　辰　乃	総　務	中　野　信　子
編集員	平　田　規　子		

改訂版作成協力

公益財団法人 世界緑茶協会

イラスト・表紙デザイン　　水面 かえる

茶道モデル　　2011 年ミス静岡産業大学情報学部　　堂 上 麻 実

＊本誌中の肩書は初版作成時のものです

めざせ！お茶博士

こどもお茶小事典

お茶の基本 108 と 88 のＱ＆Ａ

発　行　日　2012 年 4 月 1 日　初版
2018 年 3 月 30 日　第 2 版
2020 年 3 月 31 日　第 3 版

発　　行　静岡県経済産業部 農業局 お茶振興課
〒 420-8601 静岡市葵区追手町 9 番 6 号
ＴＥＬ（054）221-2684　ＦＡＸ（054）221-2299

初 版 制 作　静岡産業大学 こどもお茶小事典作成事業室
〒 426-8668 静岡県藤枝市駿河台 4-1-1
初版は、静岡産業大学が静岡県の委託を受けて制作したものです。

印刷・製本　株式会社共立アイコム　（18. 03）



発行：静　岡　県