

宇治茶 大好き





茶太郎

緑

小学校に通っている茶太郎^{ちやたらう}さんと緑^{みどり}さんは、ある日宇治茶のことを知りたくなり、宇治茶博士^{うじちやほかせ}のいる宇治茶なんでもスクールに行ってみることにしました。

「宇治茶なんでもスクールへようこそ。茶太郎さんと緑さんと一緒に、宇治茶のことをいろいろ勉強してみよう！」



宇治茶博士

時 間 割

目次

社会	宇治茶はどこでつくられているの？.....	2
	宇治茶の始まりはいつ？.....	3
	宇治茶をもっと知ろう.....	4
理科	お茶の種類.....	5
	お茶のおいしさの秘密 - 覆下園 ^{おおいしたえん} と露天園 ^{ろてんえん} - ...	7
体育実習	茶つみを体験してみよう.....	9
家庭科	お茶ができるまで.....	11
	手もみを見学してみよう.....	13
生活科	ヘルシーな飲み物 お茶の成分を知ろう.....	15
	お茶のおいしい淹れ方.....	17
	生活のなかでのお茶の生かし方.....	19
給食の時間	お茶を使った料理を味わおう.....	20
クラブ活動	お茶のみコンクール - 茶かぶき -	21

社会



うじちや
宇治茶はどこで
つくられているの？



「宇治茶がどこでつくられているのか知っているかな？」



宇治茶ブランド

地域団体商標 登録第5050328号 宇治茶®

第30類 京都府・奈良県・滋賀県・三重県の4府県産茶を京都府内業者が京都府内において宇治地域に由来する製法により仕上加工した緑茶



「『宇治茶』は、この地域でつくられているんだね」



宇治茶の始まりはいつ？



「お寺によくつくられている茶室ちやしつという部屋を見たことがあるかな。これは茶道さどう※をたしなむための部屋。宇治茶の産地にはたくさんお寺があるけれど、実はお茶とお坊さんは深い関係があるんだよ」

日本で最初にお茶の栽培さいばいを始めたのは、明恵みょうえという僧侶そうりょ（お坊さん）だといわれています。宇治茶の歴史れきしをたどってみましょう。

宇治茶の歴史		
中国では 餅茶（団茶）の時代 （760年～1191年）	760年 （中国唐時代）	陸羽 <small>りくう</small> が世界で最古のお茶について説明する本「茶経 <small>ちやきやう</small> 」を書く。お茶はすでにこの頃には、中国の人々の生活のなかで飲み物として飲まれるようになっていた。
	805年 （平安時代）	僧の最澄 <small>さいしやう</small> 、空海 <small>くうかい</small> が中国・唐から茶種 <small>ちやだぬ</small> を持ち帰り、比叡山 <small>ひえいざん</small> のふもとに植える。
	1191年 （鎌倉時代）	僧の栄西 <small>えいせい</small> が中国・宋から帰り、日本にお茶を飲む習慣を広める。明恵 <small>みょうえ</small> が栄西から分けられた茶種を京都の梅尾 <small>うめお</small> 、宇治などに植え始める。（宇治の茶栽培の始まり）
碾茶（抹茶）の時代 （1211年～江戸時代初期）	1211年 （鎌倉時代）	栄西が茶について説明する本「喫茶養生記 <small>きつさやうじやうき</small> 」を書く。これが日本で一番古い科学書といわれる。
	むろまち 室町時代	足利幕府の奨励を受けて宇治に茶園が開かれ、宇治茶のすばらしさが日本で広まる。
	江戸時代初期	「宇治茶」の名前が登場。
玉露が登場 煎茶が登場 （江戸時代後期）	1738年 （江戸時代）	宇治田原湯屋谷の永谷宗円 <small>えいこく</small> が、煎茶のつくり方（宇治茶製法 <small>せいほう</small> ）を生み出す。
	江戸時代後期	玉露のつくり方が生み出される。



「栄西の『喫茶養生記』には、“茶は養生の仙薬なり。延齡の妙術なり。”と書いてあるの。これは、お茶をたくさん飲んで長生きしようという意味なんだって」



「ぼくたちがいつも飲んでいるお茶も、最初は薬として伝わったんだね」

- ※茶道 抹茶をたてるための作法で、精神を落ち着かせる修業も兼ねています。
- ※茶経 陸羽が茶について記した本。唐ではやっていた固形のお茶のつくり方や、飲み方などについて書かれています。
- ※喫茶養生記 栄西が茶について記した本。碾茶のつくり方や、からだを健康にする茶のはたらきなどについて書かれています。
- ※永谷宗円 江戸時代中期に山城国の田原郷湯屋谷で、茶の製造業をしていました。
- ※宇治茶製法（青製煎茶法） 蒸した茶の芽を、焙炉で乾燥させながら手でもむお茶のつくり方で、永谷宗円が考えました。



「どうしておいしい宇治茶が育つんだろう？」



「いいところに気づいたね。お茶を育てるには、水と栄養たっぷりの土が大切。宇治茶の産地には宇治川、木津川などが流れていて、年間に1500mm以上の雨も降るし、小高い傾斜のある地形だから昼と夜の温度差があって、茶の芽の大敵である霜を防いでくれる霧が発生しやすい。おまけに土質がよくて、水はけもいいんだ」



「宇治茶のはじまりはいつなのかな？」



「宇治茶のはじまりは、鎌倉時代。梅尾にある高山寺の明恵上人のすすめで、宇治茶の栽培が始まったんだ。室町時代には、足利幕府の奨励で、宇治茶の名前が全国に知れわたるようになったんだよ」



「宇治茶のすばらしさを幕府も認めたのね。すごいわ」



「江戸時代に入ると、山城の国・宇治田原湯屋谷の永谷宗円が『宇治茶製法』と呼ばれるお茶のつくり方を生み出す。この「宇治茶製法」が宇治にとどまらず大和（奈良）近江（滋賀）伊勢（三重）に広まって、宇治茶製法で作られたお茶が日本中で飲まれるようになったんだ。この宇治茶製法が現在の玉露と煎茶のつくり方へと発展したんだよ。宇治茶は今も生産が盛んで、特に最上級の碾茶・玉露がつくられることで知られているんだ」



「僕たちがいつも飲んでる宇治茶には、長い歴史があるんだね」

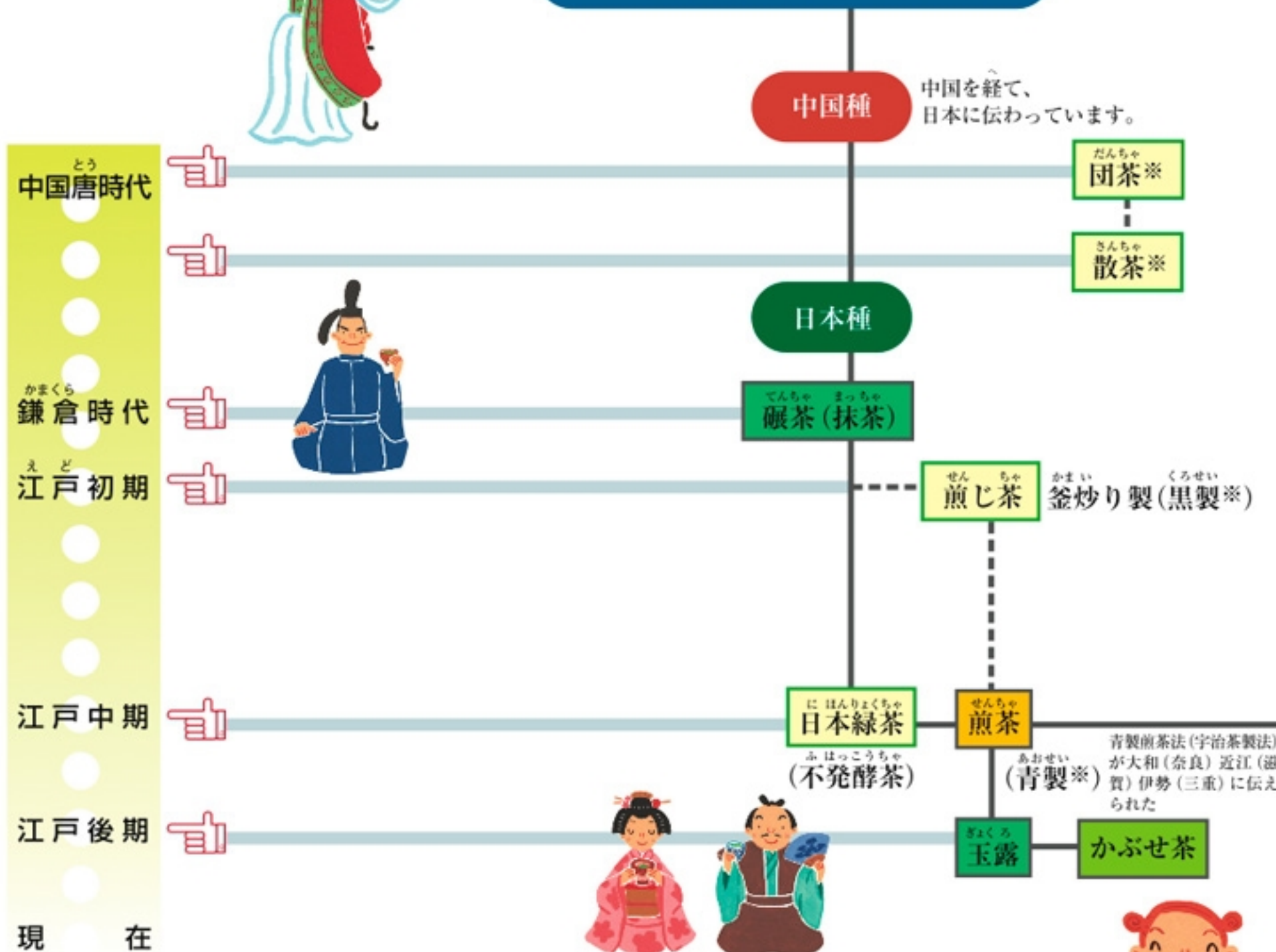


お茶は加工方法によって大きく分けると、りょくちや緑茶、うーろんちや烏龍茶、こうちや紅茶の3種類がありますが、これらは元は同じ茶の葉（ツバキ科の植物）からできます。しかしお茶にも品種があり、そのしぶ渋み成分（カテキン）の量などからそれぞれの加工方法にふさわしい種類が選ばれてつくられています。



ツバキ科の常緑樹*。長い寿命をもっていて、中国雲南省あたりで最初に育ったとされています。

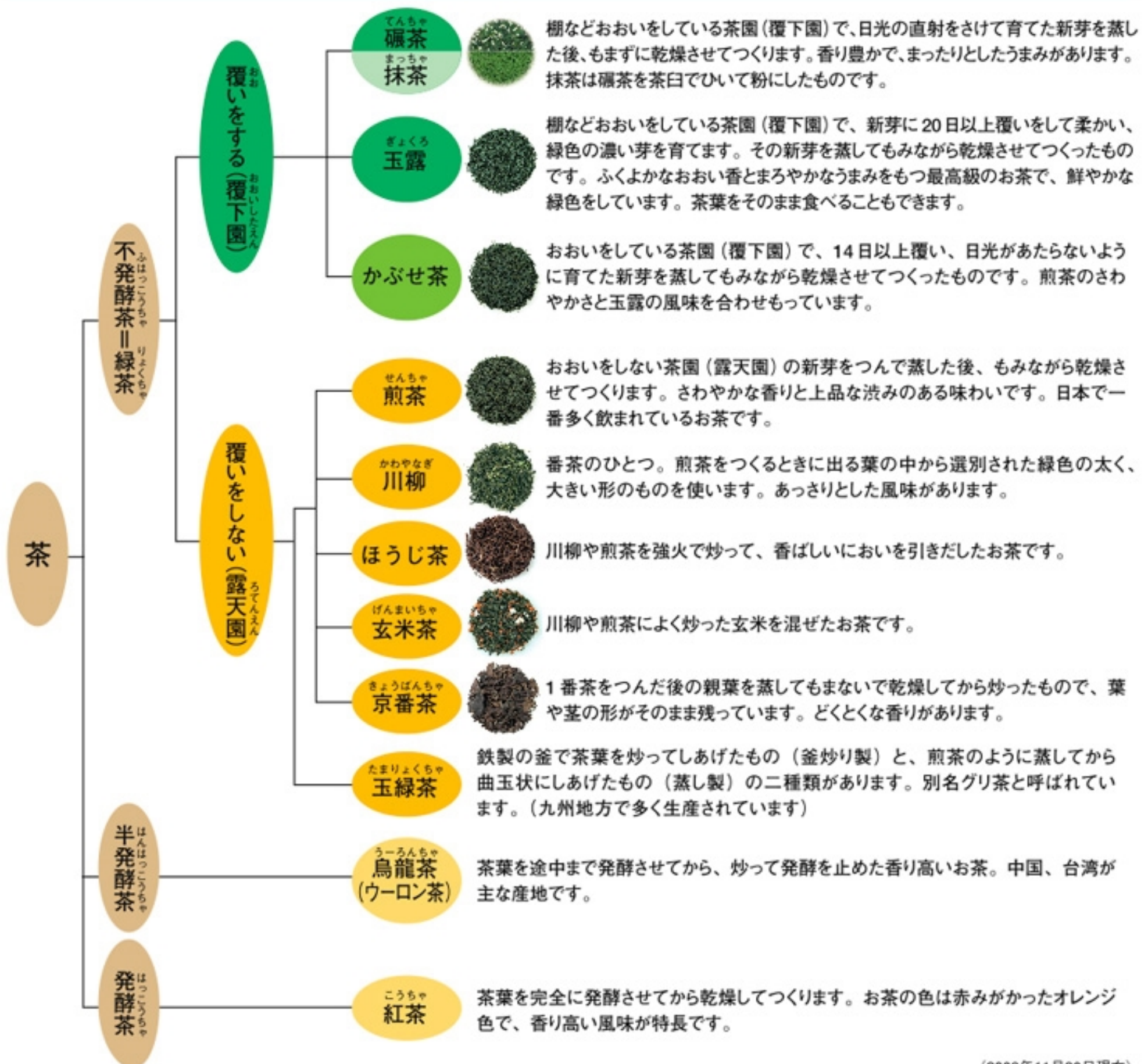
チャ *Camellia sinensis* (L.) O.Kuntze



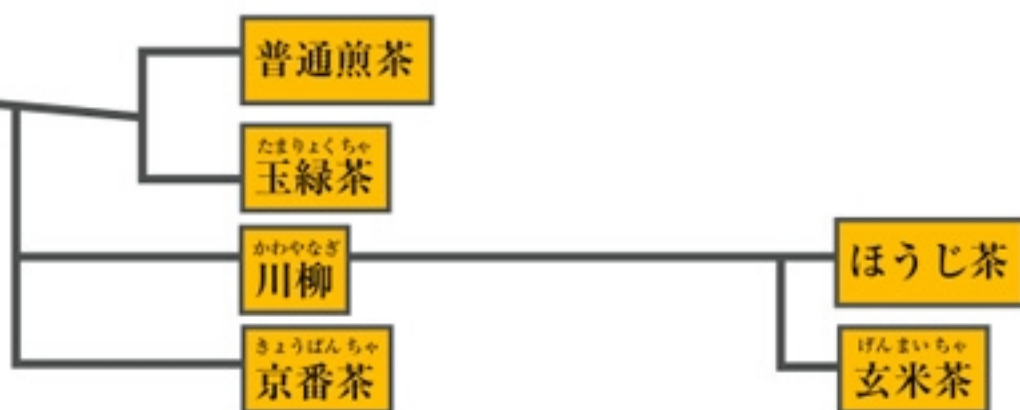
- ※じょうりょくじゅ常緑樹 秋になっても葉が落ちないで、一年中緑色をしている樹木。
- ※だんちや団茶 蒸した茶葉を臼でついて団子にしたもの。
- ※さんちや散茶 団子にしていない葉茶などの意味があります。
- ※くろせい黒製 釜炒茶と呼ばれるもので、茶の芽を釜で炒り、手足を使ってムシロの上でもみ、日光で乾燥させる方法でつくられたお茶。
- ※あおせい青製 宇治茶製法でつくられたお茶。
- ※くわく挽臼 上下二個の平たい円筒状の石を重ね、間に穀物の粒などを入れて回し、粉にする道具。
- ※もくわ木化部 新芽がかたくなった部分。



お茶の種類



(2008年11月30日現在)



「お茶の種類やつくり方は、お茶の歴史と深いかわりがあるんだね」



「時代の移り変わりとともに新しいお茶が生まれ、飲み方も工夫されたんだよ」



お茶のおいしさの秘密

ひみつ
おおいしたえん ろてんえん
—覆下園と露天園—

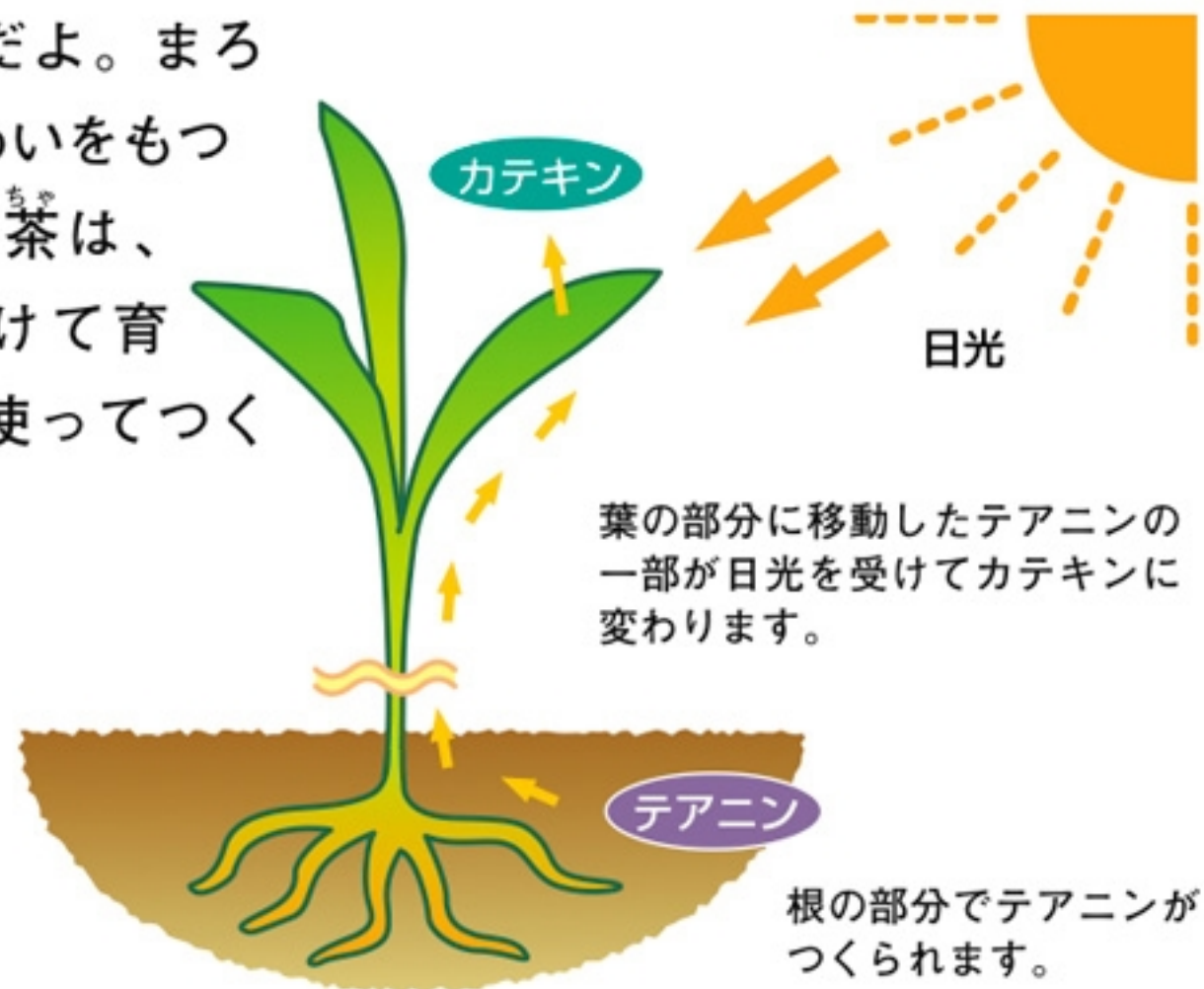


「お茶には、日光をあてない育て方があるんだね。野菜やくだものは日光がたくさん必要なのに、どうしてお茶は違うんだろう」



「お茶にはテアニンという物質ぶつしつが含まれている。このテアニンはお茶のうまみを出すアミノ酸さん※なんだよ。根でつくられて葉まで移動いするんだけど、そこで日光があたると渋みしぶのカテキンに変わっ

ていくんだよ。まろやかな味わいをもつ玉露ぎょくろや碾茶てんちやは、日光を避けて育てた葉を使ってつくるんだよ」



露天園

日光を充分じゅうぶんに受けて、自然に栽培さいばいされている茶園。テアニンがカテキンに変化へんかしていくので、渋みも加わり、さわやかな味わいのお茶ができます。(煎茶せんちやなど)



緑茶の
うまみを
引きだす
覆下園

茶園におおいをかぶせて栽培する方法です。4月に新芽が出たら、葉をつむ前からよしず※とわら※、化学繊維などでおおい、日光をあてないようにします。テアニンからカテキンへの変化が少ないので、渋みが少なく、うまみが多いお茶ができます。

(碾茶・玉露・かぶせ茶)

◎日光が少ない→渋みが少なく、うまみが多い



本ず
による
覆下園



宇治茶の産地に昔から伝わる茶園のおおい方です。丸太のくいと竹で棚をつくり、その上によしずを広げてわらを敷きます。茶園は温度が低く、湿度が多くなるので、新芽はゆっくり生長します。

化学繊維
覆下園

本ずをまねて、鉄骨の棚の上に化学繊維をかぶせます。おおいを二段式にして通気性※を高め、茶園の温度が高くなるのを防ぎます。



「おいしいお茶をつくるには、日光のあたり方のバランスが大切！」

※カテキン(渋み成分) 茶葉に含まれている物質で、タンニンともいいます。菌を殺す作用やガンを防ぐ作用があります。

※アミノ酸(うまみ=甘み成分) タンパク質を作っている成分で約20種類ある、うまみや甘みをもつものが多い。

※よしず ヨシの木の茎で編んだすだれ。

※わら 稲や麦の茎をほしたもの。

※通気性 中と外の空気が互に通ること。



お茶の葉には、茶つみの時期があります。この時期とつみ方が、お茶のおいしさに関係しているようです。



「初夏になるとお店で『新茶』というお茶を見かけるけど、あれは
どういう意味？」



「『新茶』というのは名前のとおり、その年に初めて萌え出した新芽から
つくられるお茶のことで、一番茶ともいうんだ。お茶は季節を味わう
自然の飲み物なんだよ。葉をつむ時期によって味が変わってくるんだよ」

お茶は葉をつんでも新しい芽が出てくるので、1年に2回から3回の茶つみ
が行われています。4月下旬から5月下旬に出た新芽からつくられるのが一
番茶(新茶)、6月下旬から7月上旬が二番茶、7月中旬から8月下旬が三番
茶です。宇治茶の産地に昔から伝わるという茶つみ方法の手づみを、茶太
郎くんと緑さんも体験してみることにしました。





「宇治茶の産地では、煎茶は二番茶まで、手摘みの碾茶・玉露は一番茶だけを使っているんだよ」



「葉をつんでもまた芽が出てくるなんて、お茶の木って、生命力が強いんだね」



高級茶の産地として名高い宇治茶の産地では、昔から一番茶の葉を一芽一芽ていねいに手づみ取る方法を大切にしてきました。今でも高級な碾茶・玉露は手づみです。しかし手づみには時間と費用がかかります。そこで一般的な煎茶の茶園では、ハサミや機械を使ったつみ方が主流となり、安くて良質なお茶を全国に供給しています。



「最高級のお茶は、葉を一芽一芽手づみ取る作業から生まれるんだね」



「おいしいお茶をつくるには、茶葉の育て方や葉のつみ方が大切だということがわかってきたね。それでは次に、お茶の葉の加工のしかたを見学してみよう」

碾茶(抹茶)ができるまで

覆下園



毎年、4月中旬から5月ごろ、茶園におおいをかけます。

荒茶※製造工程



集められた茶葉を自動的に蒸機へ送って蒸します。

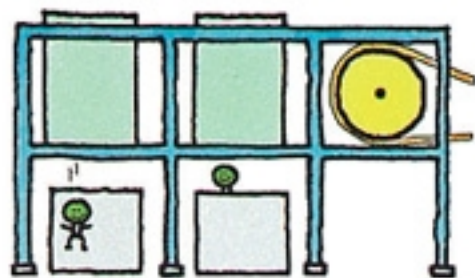
散茶機 乾燥炉



蒸された茶の葉を一面に等しく散りばめ、熱風で乾かします。この茶を碾茶の荒茶と呼びます。(宇治茶の産地では農家がここまでの行程を行います。)

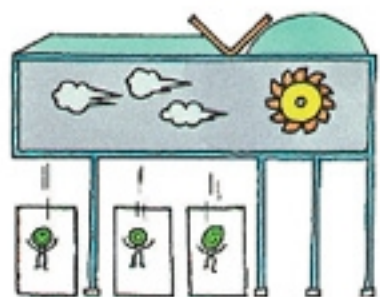


ふるい分け機



大小さまざまな形の葉が混ざり合っているので、きれいに整えます。

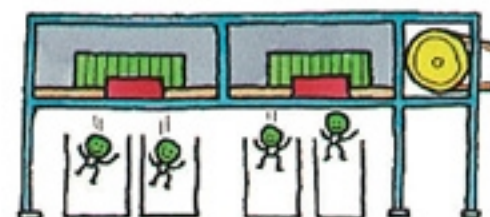
風力選別機 (唐箕)



風力により、切断された荒茶を茎と分けます。

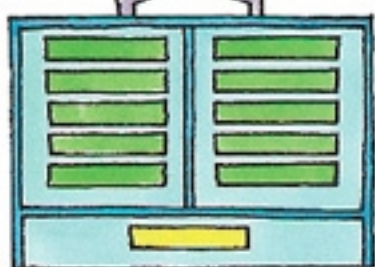
仕上げ茶※製造工程

切断機



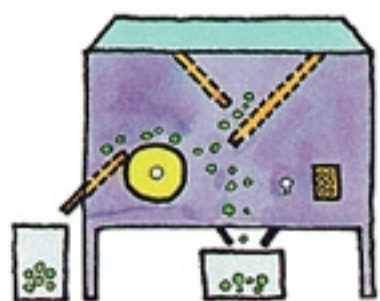
乾いた茶葉を細かく切ります。

乾燥機



茶をさらに乾かして、独特のお茶の香りをつくり出します。

選別機



茶葉をさらに細かく分けて、茎や古い葉を取りのぞきます。

挽茶機



挽臼にかけて抹茶に仕上げます。

商品完成 (抹茶)

※荒茶 工場ですべての加工が完了した直前の茶です。茶を栽培する農家で荒乾燥が終わった時点の茶が荒茶で、そのまま売りに出されることもあります。

※仕上げ茶 荒茶の製造作業が終わってから、見た目や香りを整えた商品としての茶が仕上げ茶です。

玉露園

煎茶園

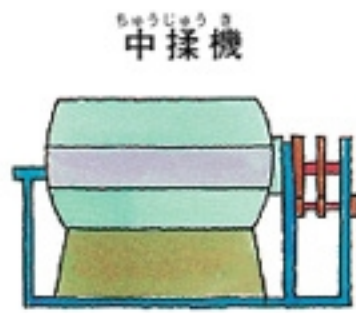
あらちやせいぞうこうてい
荒茶製造工程



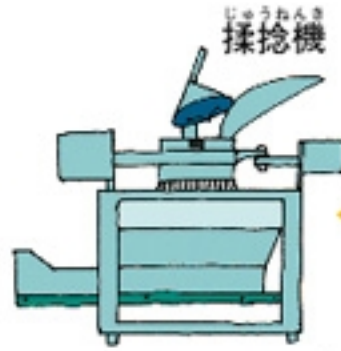
茶葉は、手づみ、茶つみ機などでつみ取られ、荒茶工場へ運ばれます。



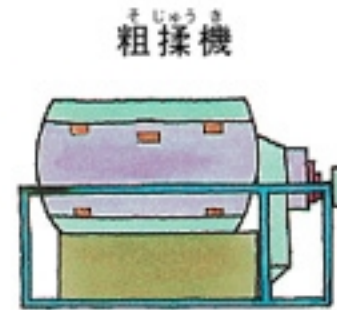
集められた茶葉を自動的に蒸機へ送って蒸します。



茶葉をもう一度もみながら熱風で乾かします。



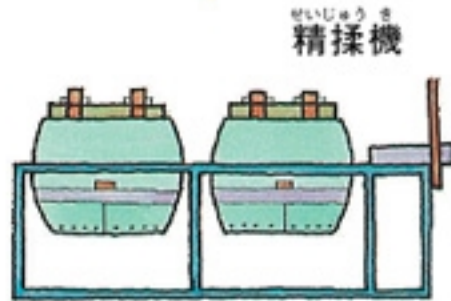
茶葉に力を加えて揉むことにより、水分を均一にしています。



もみながら熱風で乾かします。



蒸された茶葉を冷やします。



茶葉に熱と力を加えて形を針のように整えながら乾かします。



茶を十分に乾かします。ここまでの荒茶をつくる工程となり、できたものは荒茶と呼ばれます。(宇治茶の産地では農家がここまでの行程を行います。)

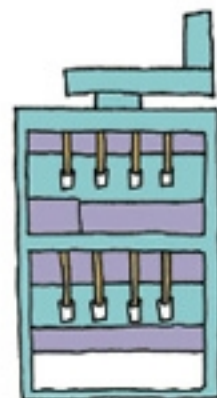
しあげちや あとび
仕上茶製造工程 (後火方式)



荒茶は大小さまざまな形の葉が混ざり合っているので、大きなものは切断し、粉茶を取りのぞき、形をきれいに整えます。



茶葉をさらに乾かして、独特のお茶の香りをつくり出します。



茎や古い葉を取りのぞき、見た目をさらに美しくします。



商品完成 (玉露・煎茶等)



「お茶をつくる作業って、たいへん！こうしてていねいにつくられるおかげで、家でおいしいお茶が飲めるのね」



「宇治茶は、昔は機械を使わず、人間の手で作る手もみという方法でつくっていたんだよ。手もみ製法は、1738年に永谷宗円という人が考えたんだ。この作り方が全国に広まって、現在の煎茶に発展したんだよ。今ではこの方法は、宇治市の無形文化財として保存されているんだ」

茶太郎さんと緑さんは、手もみ技術保存会をたずね、実際に手もみ製法を見学してみることにしました。

手もみ製法（宇治流）



1. 茶切り（露切り）

蒸した茶葉3kgを焙炉※に設置した助炭※に入れます。指先が助炭面につかないように注意して動かしながらかき上げて振り落とします。葉と葉が重ならないように素早く行います。

◎約25分



2. 横まくり

助炭を使って、葉を軽く転がします。葉が乾燥するにつれて力を加えていき、最後の20分は十分に力を入れます。 ◎約1時間30分



3. 玉とき

横まくりする時にできた葉のかたまりを小さくするための作業。最後の横まくりが終わったらだんだんと力を弱め、手早く回転させて、かたまりをときほぐします。

◎約5分

4. 中上げ

玉ときの後、茶葉を助炭から取り出して、水分を均一にして冷やします。これで茶葉の水分は最初の量の半分くらいに減ります。 ◎約10分

5.茶ぞろえ (中もみ・もみ切り)

片手まくり・もみ切りを交互に行います。片手まくりは充分に力を入れ、ひとつおりの作業を7回以上くり返します。 ◎約30分



6.でんぐり (アイセイ)

茶の風味をよくするために行う作業。葉がむれたり、乾かないように注意しながら、形を整えます。葉を軽く持ち上げるような感じで、手を左右交互に動かしてもみます。最初は軽く、乾燥するにつれて力を入れていき、茶葉に丸みを付けるような気持ちでもみます。 ◎約20分



7.板ずり (かまち、仕上げもみ)

茶葉を丸く伸ばし、色や香りをよくするための最終作業。茶葉を板につけて、両手でそろえながら上下に回転させます。最初は茶葉に丸みをもたせる感じで、茶葉全体がひっくり返るように行います。この時、手の力は最後までゆるめず、握った茶葉が手からこぼれないように注意します。

◎約50分

8.乾燥

助炭に薄く茶葉をまき、時々茶葉を回転させながら乾かします。 ◎約40分

★仕上がり量…約600g (生葉3kg)

★所要時間…約4時間 (乾燥させるのにかかった時間をのぞく)



「葉の形がどんどん変わって行って、3kgもあった生葉がたった600gの茶葉になっておどろいた。昔の人たちって、こんなに時間をかけておいしいお茶をつくっていたのね」

※焙炉 手もみ製茶の手もみと乾燥作業に用いる器具。木枠の中央に助炭をのせて手もみを行います。内部に木炭で加熱して、茶葉を乾燥させます。

※助炭 木枠の底に和紙を何重にも貼り、柿渋を塗った専用の茶もみ台のこと。



ヘルシーな飲み物 お茶の成分を知ろう



「ねえ博士、手もみをしてから疲れちゃって、残りの授業に集中できないよう」



「ご心配なく！お茶には栄養たっぷりのいろいろな成分が含まれているから、たくさん飲めばパワーが復活するよ」

宇治茶博士にそういわれてお茶を飲んでみた茶太郎さんと緑さん。次は、お茶の成分を調べてみることにしました。

お茶の主成分表（単位g）

種類	タンニン	カフェイン	タンパク質・ アミノ酸	脂質	炭水化物	水分	灰分
抹茶	10.0	3.2	30.6	5.3	38.5	5.0	7.4
玉露	10.0	3.5	29.1	4.1	43.9	3.1	6.3
煎茶	13.0	2.3	24.5	4.7	47.7	2.8	5.0

文部科学省の五訂日本食品標準成分表による（茶葉100g中の成分）



お茶のビタミン量表

種類	A β-カロテン当量 (μg)	C (mg)	E (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)
抹茶	29,000	60	28.1	0.60	1.35	4.0
玉露	21,000	110	16.6	0.30	1.16	6.0
煎茶	13,000	260	68.1	0.36	1.43	4.1

文部科学省の五訂日本食品標準成分表による（茶葉100g中の成分）



「うーん、なんだか気分がすっきりしてきたぞ」



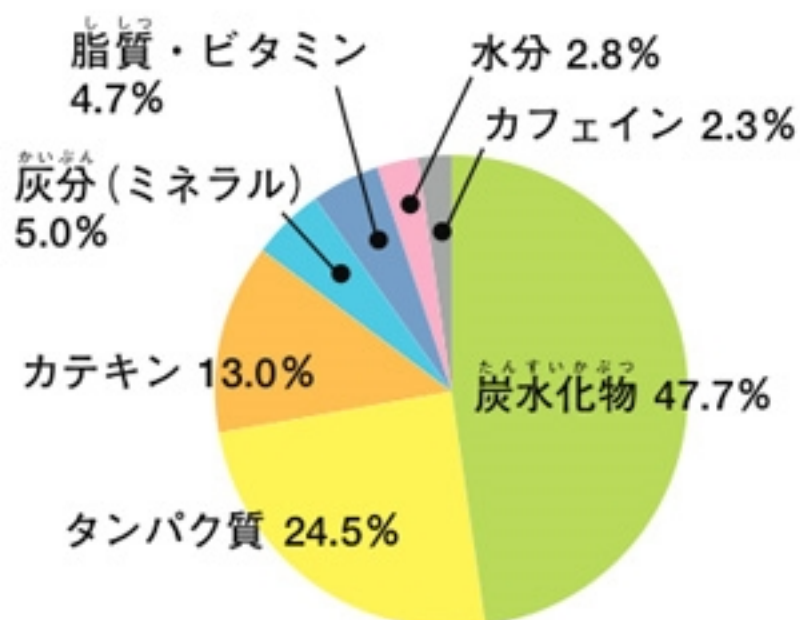
「お茶の成分をもっと詳しく調べてみようよ」

さすがに、昔の人に「薬」といわれただけあって、お茶はいろいろな成分が含まれている、からだにいい飲み物のようです。それぞれの成分には、どんなはたらきがあるのでしょうか。



「お茶には、ビタミンやカテキンなど、たくさんのヘルシーパワーが隠されているんだ。このすごさを知ったら、きみたちも毎日、お茶を飲まずにいられなくなるぞ！」

お茶の成分のはたらき



(五訂 食品成分表より)

★アミノ酸

うまみ成分であり、中でもテアニンが多く含まれています。脳神経のはたらきを活発にします。

★フッ素

歯みがき剤に入っている成分と同じで、虫歯を予防します。

★フラボノイド・ミネラル(カリウム・カルシウムなど)

フラボノイドは口臭の予防、ミネラルは新陳代謝を活発にします。

ポイント!

お茶の成分には、水にとける成分ととけない成分があります。抹茶のように粉でできているお茶を飲めば、お茶そのものを飲むことになるので、すべての栄養をとることができます。



「どうだい、お茶ってすごいだろう。私が健康なのは、毎日お茶を飲んでいるからなんだよ。毎日飲み続けることが大切なんだよ」



「美容にもいいなんて、お母さんにも教えてあげたら喜ぶわ」

★ビタミンA(β-カロテン)○水にとけない

肌に水分を与え、呼吸・消化器官をじょうぶにします。

★ビタミンC○水にとける

疲れをとったり、風邪を予防したり、肌を白くするなどはたらきがあります。

★ビタミンE○水にとけない

老化を防ぎます。

★ビタミンB1

糖分をエネルギーに変えます。

★ビタミンB2

成長を活発にします。

★カテキン(タンニン)

渋み成分でありタンニンともいいます。殺菌や腸のはたらきを整える作用があり、食中毒を防いだり、ガンや生活習慣病の予防に効果があります。

★カフェイン

尿を出す作用や気分をリフレッシュさせる効果があります



「お茶をおいしく飲むには、淹れ方にコツがあるんだよ。とっておきの淹れ方は次のとおり」



まっちゃ 抹茶

- 用意するもの
 まっちゃちawan ちゃせん
 ○抹茶茶碗・茶筌・ふるい
 ちゃしゃく けいりよう
 ○茶杓又は、計量スプーン
 ゆず ぶ
 ○湯冷まし又はマグカップ



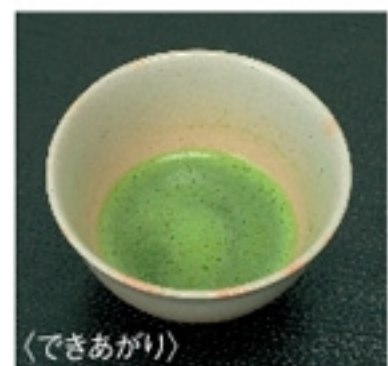
抹茶を点てる前にふるいにかけて、きれいに点てられます。



1 茶碗に抹茶を茶しゃくで2杯、約1.7g入れます。



2 茶碗に3分の1位、湯温80度前後のお湯(70~80cc)を注ぎます。
 茶筌で点てる時には、まず利き手ではない方の手を、抹茶碗が滑らないようにささえ、利き手は、人差し指と中指と親指の3本で茶筌の竹の部分を握ります。
 はじめは底の抹茶をお湯になじむようにゆっくり混ぜます。
 手首を前後に振り、最後に表面を整えるようにゆっくり動かし、静かに茶筌を引きあげます。



3 抹茶の表面が、クリームのようにキメが細かく泡立てば出来上りです。



ぎょくろ 玉露 (3人分)

- 用意するもの
 きゅうす ちawan
 ○急須・茶碗
 ○湯冷まし又は、マグカップ
 ○大さじ又は、計量スプーン



1 沸騰したお湯60~70ccを湯冷ましから急須に入れます。さらに茶碗に注ぎ、約40℃(人肌程度)~60℃になるまで冷まします。

湯温は器を移すたびに、約5度~10度、下がります。

*1人でお飲みになる場合はお湯20~30cc



2 急須に茶葉を大さじ山盛り2杯程度、10g入れます。
 *1人でお飲みになる場合は茶葉5g



3 湯冷ました茶碗のお湯約40℃(人肌程度)~60℃を急須に入れます。



4 ふたをせずに、茶葉の動きを眺めてください。
 ※ふたをして茶葉の浸出を待つ淹れ方もあります。



5 お湯を注いで1分ほどすると茶葉がお湯を吸って、うす緑色に変化してゆきます。出し頃は1~2分位です。



6 お茶を急須から茶碗に回し注ぎをして濃さが均一になるようにします。二煎目以降は、お湯の温度を上げて待つ時間を短くします。三煎目も十分おいしくいただけます。



<できあがり>

せんちゃ
煎茶
(3人分)



用意するもの
○急須・茶碗
○大さじ又は、計量スプーン



1 沸騰したお湯180ccを3人分(60cc)に分けて茶碗に注ぎ、約70度~80度になるまで冷まします。

(湯温を下げたいときは玉露の淹れ方と同様に湯冷まし又は、マグカップを使って冷まします。)

湯温は器を移すたびに、約5度~10度、下がります。

*1人でお飲みになる場合はお湯60cc



2 急須に茶葉を大さじ山盛り2杯程度、10g入れます。
*1人でお飲みになる場合は茶葉5g



3 湯冷ました茶碗のお湯約70度~80度を急須に入ります。

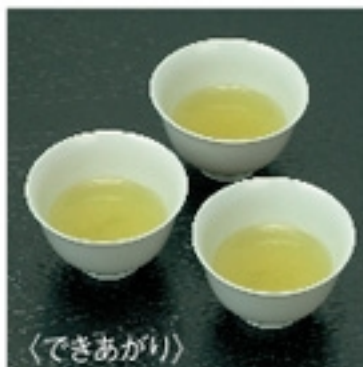


4 ふたをして茶葉の浸出を待ちます。急須の中で、茶葉がお湯を吸って、黄緑色に変化してゆきます。出し頃は45秒~1分位です。



5 お茶を急須から茶碗に回し注ぎ(玉露と同様)をして、濃さが均一になるようにします。最後の一滴滴まで絞りきってください。二煎目以降は、

お湯の温度を少し上げて待つ時間を短くし、絞りきってください。



<できあがり>

きょうばんちゃ
京番茶
(3~5人分)

用意するもの
○やかん・湯のみ



1 やかんにお湯を沸かします。(約2L)



2 お湯が沸騰したら、お茶の葉を入れ(20g)、2~3分煮出します。



<できあがり>

3 注いでください。

ほうじ茶
げんまい
玄米茶
(3人分)



用意するもの
○急須・湯のみ
○大さじ又は、計量スプーン



1 急須に茶葉を大さじ山盛り2杯程度、10g入れます。



2 ポットから急須にお湯(約300~400cc)を入れます。



3 お湯を入れた状態で約30秒位置きます。



4 濃さが均一になるように回し注ぎして(玉露・煎茶同様)お茶は最後の1滴滴まで絞り切ります。



<できあがり>

回し注ぎの方法

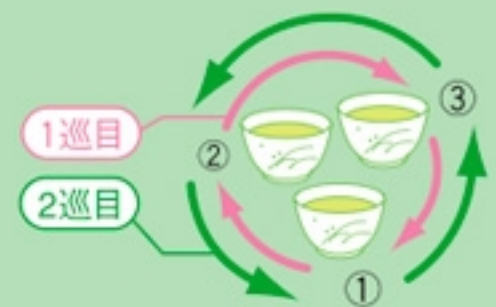
にせんめ
二煎目以降もおいしく飲むために、最後の一滴まで絞りきってください。

1巡目

①→②→③の順で少量ずつ注ぎます。(一気に注ぎきらない事)

2巡目

③の茶碗まで注いだら③→②→①の順で注いでゆきその後は①→②→③、③→②→①と注ぎます。



掲載しています淹れ方はあくまでも標準です。

飲む人の好みや時間、場所などに合わせてお茶の淹れ方を変えることも大切だとおもいます。

「自分流の淹れ方を探して楽しんでください」

おいしく淹れるポイント

※水は軟水でまず水をやかんで沸騰させ3分から5分そのままにしてカルキ臭をとります。

※お湯の温度が低い方が、アミノ酸(うまみ成分)が多く渋み・にがみは少なく、うまみが強く感じられます。

※茶葉の量は好みがあり定めにくく自分の好みの量を見つけてください。

※抽出時間はお湯の温度が低いほど、茶葉がお湯を吸ってうす緑色に変化し、茶葉に含まれる成分が抽出されるまで時間がかかります。



オー
O-157による食中毒が多数発生したとき、カテキンの殺菌作用に注目が集まりました。そのほかにもどんな作用があるのか調べて、利用方法をさがしてみましよう。



「お茶の成分のさまざまなはたらきを、ふだんの生活のなかで生かすこともできるんだよ。その使いみちを教えてあげよう」

におい消し

フライパンでお茶をいぶして煙を部屋に行きわたらせたり、乾かした茶がらを靴箱の中に入れて、なべやまな板などを茶がらでふくと嫌なにおいが消えます。ティーポットはスプーン一杯の茶葉を入れておくとカビくさくなりません。



掃除に利用

水分をしぼった茶がらを床にまいてからほうきで掃くと、ホコリがたたずに汚れがとれます。じゅうたんも乾いた茶がらをまいた後でブラッシングすると、つやが出てきれいになります。

サビを防止

鉄びんや鉄なべを茶がらでふくと、さびがつく心配がありません。茶の中のタンニンが鉄と結びついて、表面に膜をつくるからといわれています。



殺菌作用



やわらかくした茶葉や濃い番茶をひたした布を肌に貼ったり、お茶でうがいしたりすると、カテキンの殺菌作用がはたらきます。赤ちゃんのおしりは番茶をひたした布でふくと、においがとれて、肌もきれいになります。



「お茶の脱臭効果と殺菌作用に注目！」



「茶がらは捨てるものだから、脱臭剤の代わりにしたり、掃除に使うと、リサイクルにもなって一石二鳥ね」



「さあて、お茶は飲むだけではなくて、お茶を使って料理やデザートをつくることもできるんだよ。次は給食の時間だ」

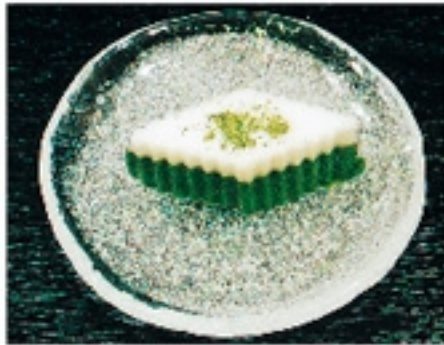
オリジナル抹茶デザート

★材料

粉寒天…小さじ2杯、砂糖…150g、水…2カップ、卵白…2個、抹茶…大さじ1杯半

つくり方

- 1.粉寒天を水に入れ、火にかけて煮ときます。
- 2.とけたら砂糖を入れて約20分煮つめます。
- 3.卵白をボールに入れて固くなるまで泡立てます。
- 4.3のなかに2を少しずつ流し入れながら泡立て器でまぜ、もう一度火にかけてよくまぜ合わせます。
- 5.荒熱をとり、型に半分流します。
- 6.残りの半分少量の湯でとかした抹茶をまぜ、5が少し固まってきたら、その上に流します。
- 7.固まったら切り分けて、抹茶をかけていただきます。



長いもの抹茶田楽

★材料 (4人分)

長いも…250g、吉野くず…40g、だし汁…300cc、抹茶…大さじ1杯(大さじ1杯の湯でとく)、<田楽にかけるみそ>白みそ…20g、みりん…小さじ1杯、砂糖…小さじ1/2杯、酒…大さじ1/2杯、だし汁…小さじ1/2杯

つくり方

- 1.長いもの皮をむいて酢水につけ、あく抜きしてから中火でゆでて裏ごしします。
- 2.だし汁、抹茶、くずを合わせて裏ごししたものを1とまぜ合わせ、火にかけてとろみが出るまでねり合わせます。
- 3.2を流し箱に入れ、冷やし固めます。
- 4.みその材料を火にかけてねり合わせ、3を8つに切ります。ナンテンやモミジでかざり付けた皿に田楽を盛り、みそをかけていただきます。



お茶を料理・デザートに使うには…

- ★茶汁を調味料で味付けしてソースをつくる。★茶葉を粉にして、あんかけやソースに混ぜる。
 - ★いため物の香辛料の代わりに粉茶を使う。★抹茶を小麦粉に混ぜてパンやケーキを焼く。
 - ★抹茶をクリームやきな粉に混ぜて、デザートのコロケーションに使う。
- など、いろいろな使い方があります。ぜひ、試してみましょ。



「今度は家で作ってみようかな」



クラブ活動



お茶のみコンクール —茶かぶき—

クラブ活動の時間になりました。二人が参加するのは茶かぶきです。



「きき酒という言葉聞いたことあるかな？お酒を口にふくんで、そのできぐあいや種類を判断するものなんだけど、茶かぶきも似たように、お茶を飲み分けるものなんだ」

準備するもの

- ◎5種類の茶葉 ◎お盆 (5枚) ◎缶 (5つ) ◎きゅうす (2つ)
- ◎湯のみ茶わん (参加人数×2) ◎熱湯の入ったポット (6分)

茶かぶきのやり方

- 1 準備した5種類のお盆の茶葉を見せます。
- 2 5種類のうちの1種類の茶葉とふっとうさせたお湯をきゅうすに入れ、1分30秒浸出させ、均等にお茶をつぎます。
- 3 お茶を参加者にわたします。
- 4 5種類のお茶を使い、2と3を5回繰り返します。(同じお茶が出ることはありません)
- 5 参加者は1回お茶を飲むごとに、その色や香り、味などでどのお茶か判断し、紙に書きます。
- 6 たくさんあてられた人が勝ちです。

宋時代の中国で始まった茶かぶきは、日本でも南北朝時代から室町時代にかけて、お茶を飲む習慣のあった貴族や武士たちの遊びとして流行しました。当時は闘茶と呼ばれていましたが、今も一部でその呼び名が使われています。それが茶道の始まりとともに、現代に伝わっています。



「同じ種類のお茶でも、宇治茶の産地でつくられた煎茶と他の県でつくられた煎茶では、味が違うんだね」



「見分け方のコツは、最初に茶葉を見せられたときに、どんなお茶になるのかを想像しておくんだ」



お茶の種類 (一例)

花

玉露…ふくよかな香りと甘みをもつ。水色は透明に近い。

鳥

碾茶…抹茶の原料になるもので、透明に近い水色。強い香りをもつ。

風

煎茶(山城)…渋みがあり、香りはさわやか。水色は黄色っぽい。

月

深むし煎茶(静岡)…渋みがあり、香りは薄い。水色は独特のにごりをもつ。

客

かりがね…玉露に似た甘みがあり、少し茎のにおいがする。
水色はにごりのある緑色。

茶かぶきの得点表

	宇治茶博士		茶太郎		緑	
	一回目	解答	二回目	解答	三回目	解答
一煎目	玉露		深むし煎茶		かりがね	
二煎目	碾茶		碾茶		玉露	
三煎目						
四煎目						
五煎目						



「煎茶が2種類あるなんて、むずかしいわ」



「まずはお手本を見せよう。どれどれ、このふくよかな香りは玉露かな。
現在、一般的には花から客までの順に値段が違ってお茶を使っているんだよ」



「次は僕の番だね。このお茶にはにごりがあるよ。ということは、深むし煎茶か、かりがねだね」



「最後は私。これは家で飲んでるお茶と似てるような気がするわ」

いつも飲んでいるお茶も、こうして飲んでみるとたくさん発見があることがわかりますね。茶かぶきは家でも気軽に楽しめそうです。



「どうだい。お茶って奥が深いだろう。宇治茶のことがもっと知りたくなったら、ホームページも見てごらん」



「ああ、楽しかった。もっと宇治茶のことを勉強するね。ありがとうございました」



宇治茶の郷からきゅうすでお茶を



京都発 宇治茶歴史街道



(社)京都府茶業会議所
京都府茶生産協議会
京都府茶協同組合

URL <http://www.kyochoa.or.jp/> (組合)

無断複写・複製・転載を禁じます

©京都府茶協同組合