

# 超喜欢 宇治茶





茶太郎

小绿

茶太郎和小绿在上小学，一天，他们突然想了解宇治茶的知识，决定去宇治茶全科学校看一看，学校有宇治茶博士。

“欢迎来到宇治茶全科学校。  
我和茶太郎和小绿一起好好学习一下  
宇治茶的知识吧！”



宇治茶博士

## 课 程 表

## 目录

社会	宇治茶是什么地方产的？ .....	2
	宇治茶起源于什么时候？ .....	3
	进一步了解宇治茶吧 .....	4
理科	茶的种类 .....	5
	茶香的秘密 ——覆盖茶园和露天茶园—— .....	7
体育实习	让我们体验采茶的乐趣吧 .....	9
家庭科	制茶工序 .....	11
	参观手工揉茶 .....	13
生活科	让我们了解一下健康饮料——茶的成分吧 ...	15
	如何泡出香甜的茶 .....	17
	如何在生活中灵活利用茶 .....	19
校餐时间	让我们品尝用茶制作的料理吧 .....	20
俱乐部活动	饮茶比赛 ——茶歌舞伎—— .....	21

# 社会



宇治茶是什么地方产的？



“你们知道宇治茶是什么地方产的吗？”



## 宇治茶品牌

地方团体商标 注册第5050328号 宇治茶®  
第30类 京都府内制茶厂家在京都府内，采用起源于宇治地区的制作方法，对京都府、奈良县、滋贺县、三重县4府县产的茶进行精加工后得到的绿茶



“‘宇治茶’是这个地区产的茶”

## 社会



## 宇治茶起源于什么时候？



“你们看到过寺庙中经常有的、被称作茶室的房间吧！它们是用于享受茶道※的房间。宇治茶的产地有很多寺庙，实际上，茶与和尚有很深的关系”

据说，在日本，最早开始种茶的是一个叫做明惠的僧人（和尚）。让我们追溯一下宇治茶的历史吧。

宇治茶的历史	
中国处于饼茶（团茶）时期	760年（中国唐代） 陆羽写了世界上最早讲茶的书《茶经※》。茶在那个时候已经开始在中国人的生活中作为饮料饮用了。
	805年（平安时代） 僧人最澄、空海从中国的唐朝带回茶的种子，在比睿山的山麓种植。
碾茶（抹茶）的时代	1191年（镰仓时代） 僧人荣西从中国的宋朝回到日本，在日本推广饮茶的习惯。明惠开始在京都的梅尾、宇治等地种从荣西那里分到的茶种子。（宇治茶栽培的起源）
	1211年（镰仓时代） 荣西写讲茶的书《吃茶养生记※》。据说这是日本最早的科学书籍。
	室町时代 得到足利幕府的鼓励，在宇治开垦茶园，宇治茶的好处传遍了全日本。
	江户时代初期 出现“宇治茶”的名称。
出现煎茶 出现玉露	1738年（江户时代） 宇治田原汤屋谷的永谷宗圆※发明煎茶的制法（宇治茶制法※）。
	江户时代后期 发明了玉露的做法。



“荣西的《吃茶养生记》中记载，‘茶者，养生之仙药也，延龄之妙术也。’据说，这是鼓励人们通过饮茶延长寿命的意思”



“我们平常饮用的茶最开始也是作为药传进来的呢”

※茶道 点抹茶的礼仪，还兼具使精神宁静的修行功能。

※茶经 陆羽写的茶书。记载了在唐代流行的团形茶的制作方法、饮用方法等内容。

※吃茶养生记 荣西写的茶书。记载了碾茶的制作方法、茶在增强身体健康方面的功能等内容。

※永谷宗圆 江户时代中期在山城国——田原乡汤屋谷从事制茶业。

※宇治茶制法（青制煎茶法） 一种制茶方法，在烘炉中干燥蒸好的茶芽，同时用手揉搓，是永谷宗圆想出来的。

## 社会



### 进一步了解宇治茶吧



“怎样才能种出美味的宇治茶?”



“你注意到了一个问题。要种出好茶，水和富含营养的土非常重要。宇治茶的产地有宇治川、木津川等河流经过，全年降雨1500mm以上，地形微微隆起，有一定倾斜度，所以昼夜有较大温差，容易产生雾，能防备茶芽的大敌——霜。而且，土质很好，排水性也好”



“宇治茶起源于什么时候?”



“宇治茶起源于镰仓时代。在栴尾的高山寺上的明惠上人推荐下，这里开始种植宇治茶。在室町时代，在足利幕府鼓励下，宇治茶的名称在日本全国变得家喻户晓”



“幕府也承认宇治茶很好呢！太了不起了”



“进入江户时代后，山城之国——宇治田原汤屋谷的永谷宗圆发明了一种称作‘宇治茶制法’的制茶方法。这种‘宇治茶制法’不仅仅局限于宇治地区，还推广到了大和（奈良）、近江（滋贺）、伊势（三重），全日本都开始喝采用宇治茶制法制成的茶了。这种宇治茶制法发展成了现在的玉露和煎茶的制作方法。宇治茶的生产现在也很繁盛，特别是因制作最高级的碾茶、玉露而闻名天下”



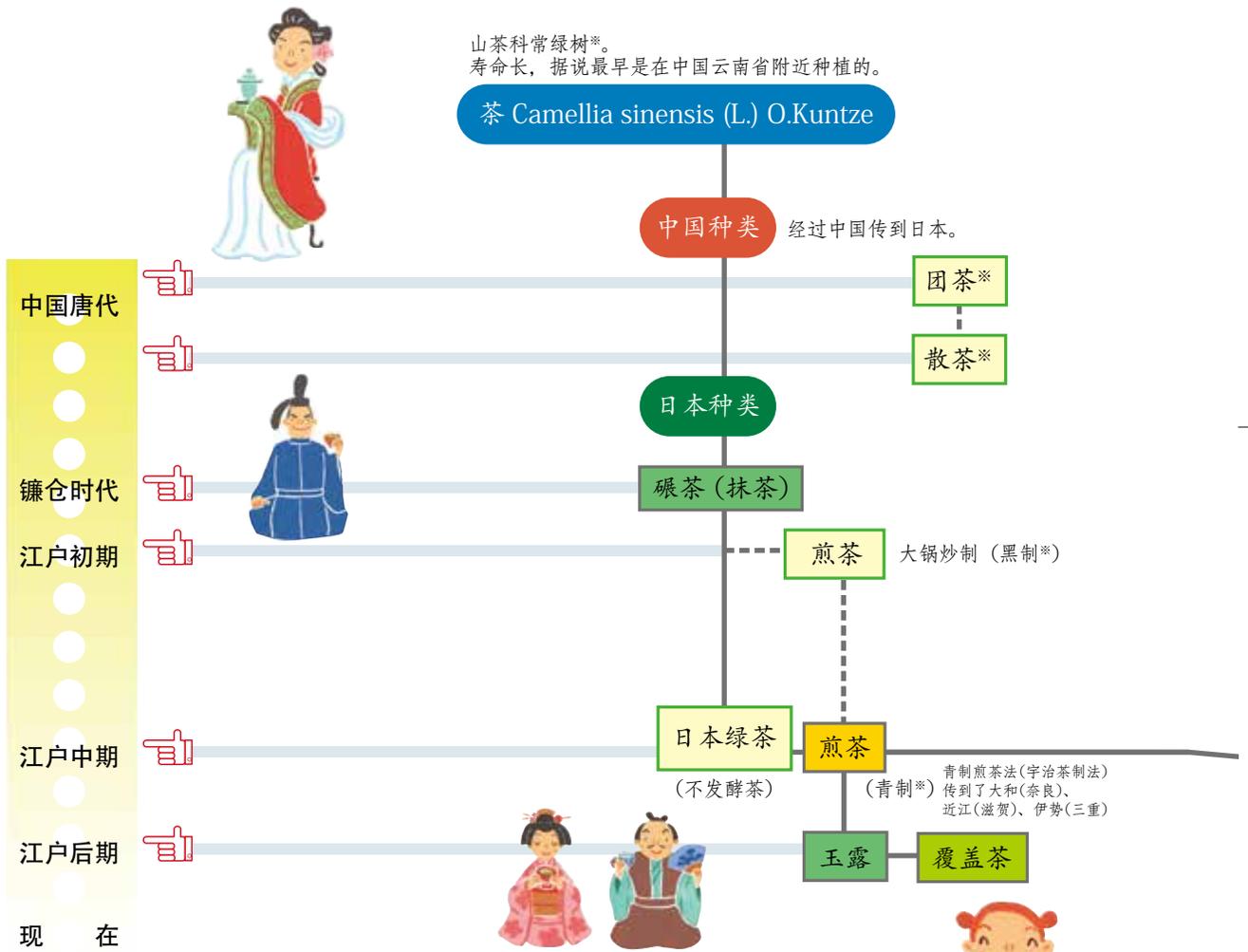
“我们平常喝的宇治茶的历史很悠久呢”

# 理科



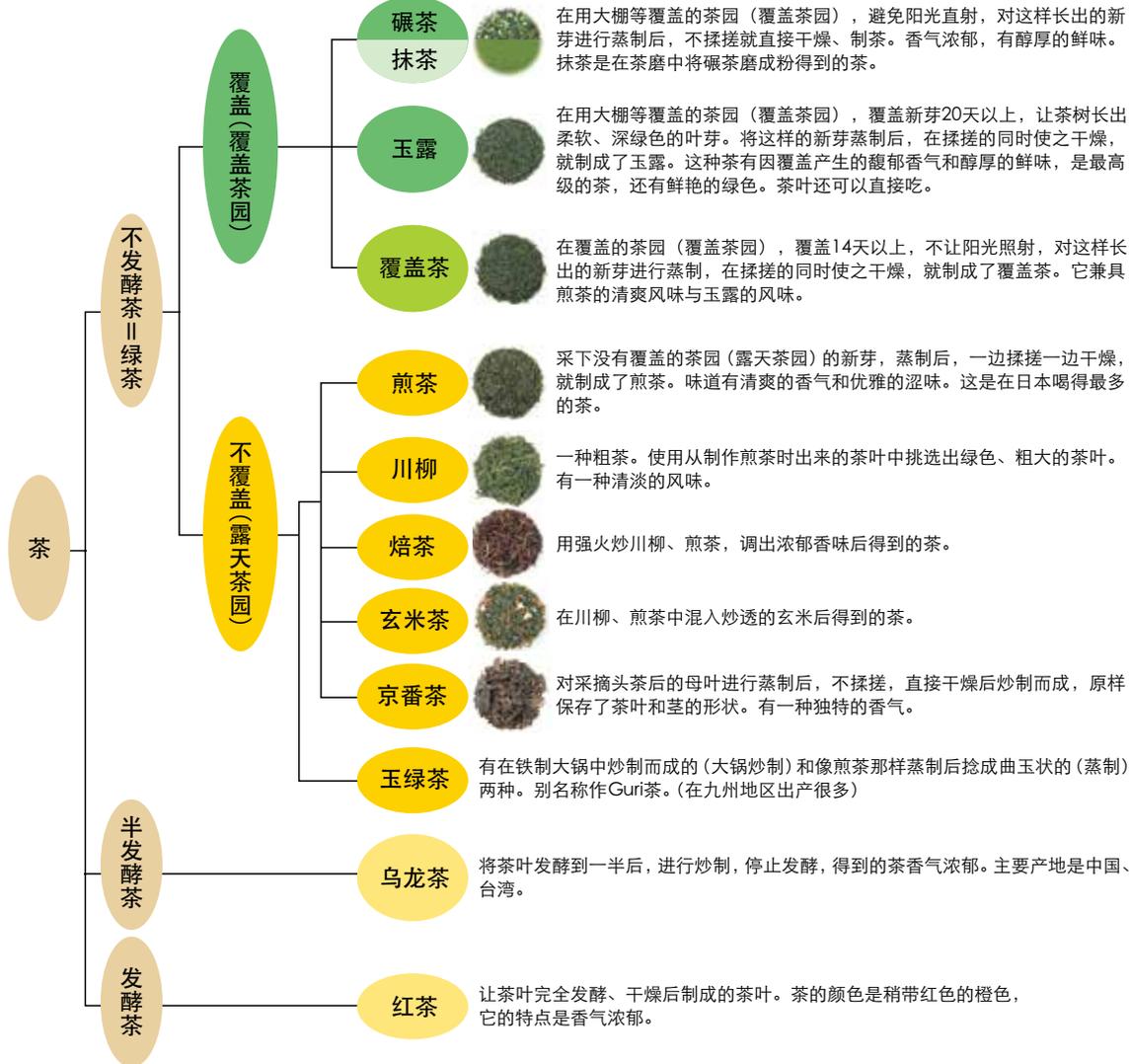
## 茶的种类

根据加工方法不同，茶大致分为绿茶、乌龙茶、红茶三种，这些茶原本是用同样的茶叶（山茶科植物）制成的。但是，茶也有品种，制茶时，人们根据茶中涩味成分（儿茶素）的量等因素选择适合各种加工方法的种类。

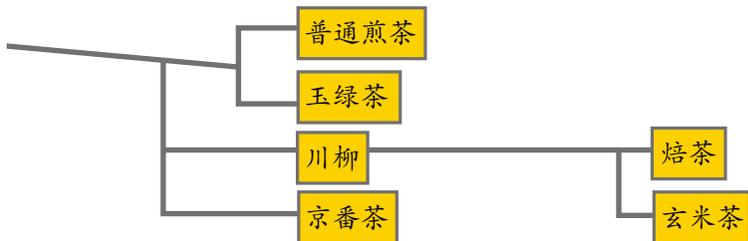


- ※常绿树 到了秋天也不落叶，全年绿色的树木。
- ※团茶 在磨盘中将蒸好的茶叶碾碎，捏成团子状的茶。
- ※散茶 没有捏成团子状的茶叶等意思。
- ※黑制 称作大锅炒茶的茶叶，采用“在大锅中将茶芽炒黑，用手脚在席子上揉搓，通过阳光干燥”的方法制成的茶。
- ※青制 采用宇治茶制法制成的茶。
- ※石磨 将上下二个圆筒状的平石头叠在一起，中间放入谷物颗粒等磨粉的工具。
- ※木化部 新芽变硬的部分

## 茶的种类



(2012年2月现在)



“茶的种类、制作方法和茶的历史有很深的关系呢”



“随着时代的变迁，产生了新茶，饮用方法也更讲究了”

# 理科



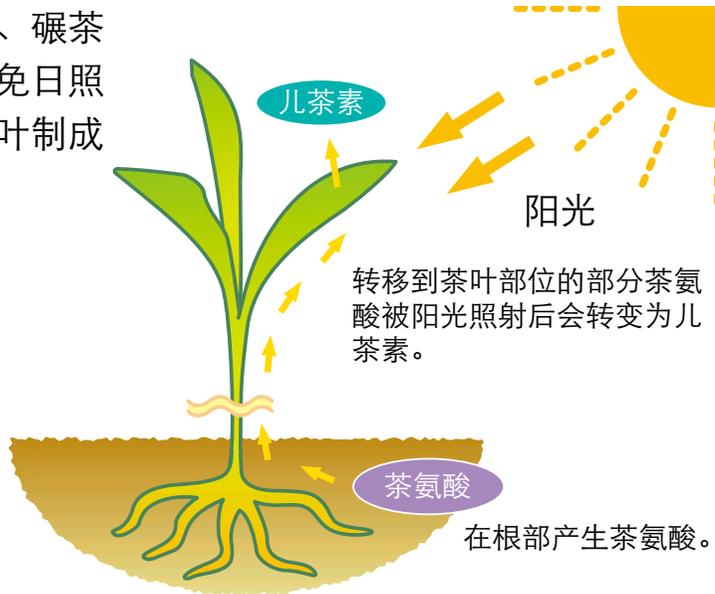
## 茶香的秘密 — 覆盖茶园和露天茶园 —



“种茶时，有一种不让阳光照射的方法。蔬菜、水果需要大量阳光，为什么茶不一样呢？”



“茶中含有一种叫做茶氨酸的物质。这个茶氨酸是产生茶叶鲜味的氨基酸<sup>\*</sup>。它在根部产生，会一直转移到叶子中，但是，如果阳光照到叶子上，会转变为有涩味的儿茶素。味道醇和的玉露、碾茶是使用避免日照种植的茶叶制成的”



### 露天茶园

充分接受阳光照射，自然栽培的茶园。茶氨酸会转化为儿茶素，所以涩味增加，产生味道清爽的茶。（煎茶等）

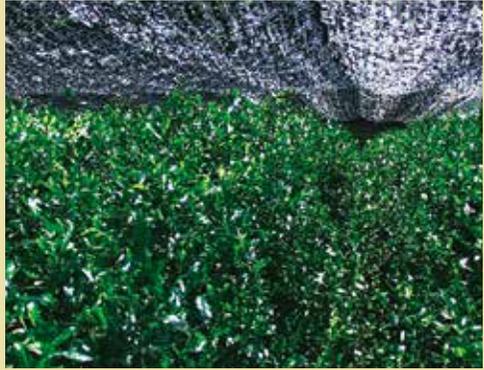


覆盖茶园  
调出的  
绿茶鲜味

这是一种将茶园盖住，在其下种植茶树的方法。4月，新芽出来后，在采茶叶之前用苇帘子※、稻草※、化学纤维等物品覆盖茶树，防止阳光直射。转变为儿茶素的茶氨酸少，所以产生了涩味少、鲜味浓的茶。

(碾茶、玉露、覆盖茶)

◎阳光少→涩味少，鲜味浓



采用  
本帘法的  
覆盖茶园



在宇治茶的产地从很久以前传下来的茶园覆盖方法。用圆木桩和竹子搭起棚子，在上面盖上苇帘子，铺上稻草。茶园温度降低，湿度增大，所以新芽生长得慢。

化学纤维  
覆盖茶园

仿照本帘法，在铁骨架大棚上铺盖化学纤维。将覆盖物做成二段式，加强通气性※，防止茶园温度升高。



“要产出味道鲜美的好茶，阳光照射方式的平衡非常重要！”

- ※儿茶素（涩味成分） 茶叶中含有的物质，也称作单宁。具有杀菌和防癌作用。
- ※氨基酸（鲜味=甜味成分） 构成蛋白质的成分，约有20种，很多有鲜味、甜味。
- ※苇帘子 用芦苇的茎编制而成的帘子。
- ※稻草 干燥的稻子、麦子的茎。
- ※通气性 内外空气互通。

# 体育 实习



让我们体验  
采茶的乐趣吧

采茶有一定的时间。采摘时间、采摘方法好像与茶的美味程度有一定关系。



“到了初夏后，在商店会看到一种叫做‘新茶’的茶，是什么意思呢？”



“正如它的名称一样，‘新茶’是用当年第一次发出的新芽制成的茶，也叫头茶。茶是一种品尝季节味道的自然饮料。因采茶的时间不同，味道是会变化的”

茶叶采摘后还会长出新芽，所以1年会采2次到3次。用4月下旬到5月下旬长出的新芽制作的是头茶(新茶)，6月下旬到7月上旬是二茶，7月中旬到8月下旬是三茶。在宇治茶的产地，从很久以前流传下来一种采茶方法——手工采茶，茶太郎和小绿也决定体验一下。





“在宇治茶的产地，煎茶使用到二茶，手工采摘的碾茶、玉露只使用头茶”



“茶叶采过一次后，还会长出新芽，茶树的生命力真强啊”



宇治茶产地作为高级茶的产地名扬四海，自古以来就一直很看重头茶的采摘方法，手工一片一片地采摘，非常细致。即使是现在，高级的碾茶、玉露都是手工采摘的。但是，手工采摘会花费很多时间和费用。因此，一般的煎茶茶园主要使用剪子、机器采茶，向日本全国供应价廉物美的茶叶。



“最高级的茶是一芽一芽用手采摘的过程中诞生的”



“现在知道了要制作香甜可口的茶，茶叶的种植方法、茶叶的采摘方法很重要了吧！那么，接下来，让我们看看茶叶的加工方法吧！”

## 碾茶（抹茶）的制作工序

### 覆盖茶园



每年4月中旬到5月左右，将茶园罩起来。

### 毛茶※制作工序



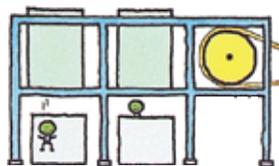
自动将收集到的茶叶送到蒸茶机上蒸制。



将蒸好的茶叶均匀铺开，用热风吹干。这种茶称作碾茶的毛茶。（在宇治茶的产地，茶农做到这道工序。）



### 筛分机



大小各异的茶叶混在一起，所以要使之整齐。

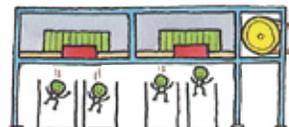
### 风力选别机（扇车）



通过风力将切断的毛茶与茎分开。

### 精制茶※生产工序

#### 切断机



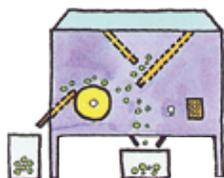
将干燥的茶叶切细。

#### 干燥机



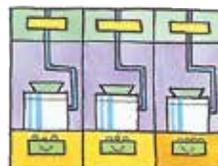
进一步干燥，产生独特的茶香。

#### 选别机



进一步细分茶叶，除去茎和老叶子。

#### 碾茶机



放入石磨，精制成抹茶。

### 商品完成（抹茶）

※毛茶 在工厂进行一次加工，没有进行精加工的茶。在种茶的茶农进行粗干燥后的茶是毛茶，有时候也直接销售。

※精制茶 毛茶制作完成后，对外观、香味进行过整理的商品茶是精制茶。

## 玉露、煎茶的制作工序

### 玉露园

### 煎茶园

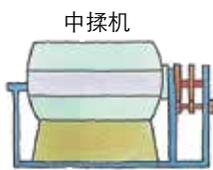
### 毛茶制作工序



茶叶通过手工采摘、采茶机等方式采收，运到毛茶工厂。



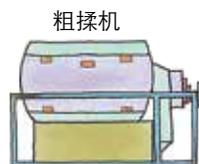
自动将收集到的茶叶送到蒸茶机上蒸制。



再次揉搓茶叶，同时用热风吹干。



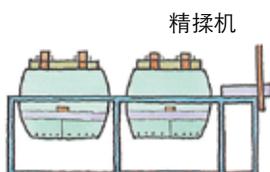
加力揉搓茶叶，使茶叶中的水分均匀。



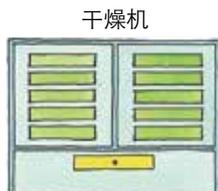
在揉搓的同时用热风吹干。



冷却蒸好的茶叶。



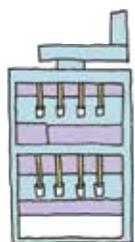
对茶叶加热、加力，使茶叶的形状整齐地变成针形，同时干燥。



充分对茶进行干燥。到此为止是制作毛茶的工序，得到的茶称作毛茶。（在宇治茶的产地，茶农做到这道工序。）



进一步干燥茶叶，产生独特的茶香。



除去茎、老叶子，让外观更加美观。

### 精制茶制作工序（后火方式）



毛茶中大小不一的茶叶混在一起，所以要把大的切断，除去粉茶，做成整齐的形状。



**商品完成（玉露、煎茶等）**



“制茶工作真费工夫！这样细致地制茶，所以才在家中能喝到好喝的茶呢”



“宇治茶在古代不使用机器，人手制茶，是用手工揉搓的方法制成的。手工揉搓制法是1738年一个叫做永谷宗圆的人想出来的。这种制作方法推广到日本全国，发展成了现在的煎茶。现在，这种方法作为宇治市的无形文化遗产保存了下来”

茶太郎和小绿决定拜访手工揉搓技术保存会，实际看一看手工揉搓制法。

### 手工揉搓制法（宇治流）



#### 1. 茶切（切露）

将3kg蒸好的茶叶放入烘炉\*中设置的助炭\*中。将3成左右的茶叶抄起后抖落，注意动作时不要让指尖碰到助炭表面。快速动作，不要让叶子叠在一起。

◎约25分钟



#### 2. 翻转

使用助炭，轻轻翻动茶叶。随着茶叶干燥，逐渐用力，最后的20分钟充分用力。

◎约1小时30分钟



#### 3. 推散茶块

这项工作对翻转时得到的茶块推开。最后的翻转结束后，逐渐减小力道，快速翻动，使茶块松散开来。

◎约5分钟

#### 4. 中间整理

分成小块后，从助炭中取出茶叶，使水分均匀后冷却。这样，茶叶中的水分减少到最开始的一半左右。

◎约10分钟

## 5. 拢茶（中揉、揉切）

交替进行单手翻转和揉切的动作。单手翻转时充分用力，一套作业反复进行7次以上。

◎约30分钟



## 6. 扭转（Aisei）

这项工作让茶叶的风味更佳。对茶叶进行整形，注意防止茶叶焖、干燥。揉搓时，左右手交互动作，好像是轻轻捧起茶叶的感觉。最开始轻轻地翻，随着茶叶慢慢干燥，逐渐用力，感觉要让茶叶变得圆润。

◎约20分钟



## 7. 板搓（框、精揉）

这是最后的工作，使叶片的形状圆而细地伸展，优化色泽与香味。将茶叶放在板上，两手并齐，上下翻搓。最开始，以让茶叶圆润的感觉，反复进行，让茶叶整体翻滚。这时，注意手上的力量到最后也不放松，不要让握着的茶叶从手中散开。

◎约50分钟



## 8. 干燥

在助炭上薄薄地铺上一层茶叶，时不时地翻动茶叶，使之干燥。

◎约40分钟

★成品量…约600g（生茶叶3kg）

★所需时间…约4小时（干燥时间除外）



“茶叶的形状慢慢发生变化，之前3kg的生茶叶仅仅变成了600g的茶叶，我感到非常吃惊。古人花费这么长的时间制作美味的茶呢”

※烘炉 用于手揉制茶的手揉和干燥作业的器具。在木框的中央放上助炭，手工揉搓。在内部用木炭加热，干燥茶叶。

※助炭 在木框底部贴多层和纸，涂上柿油后做成的专用揉茶台。

## 生活科



让我们了解一下健康饮料——茶的成分吧



“博士，手工揉搓后累了，后面的课不能集中精神了”



“不用担心！茶中含有很多营养丰富的成分，多喝一点，精神就会恢复的”

茶太郎和小绿听宇治茶博士这么说，也喝了一些茶。接下来，大家决定调查一下茶的成分。

茶的主要成分表（单位g）

种类	单宁	咖啡因	蛋白质、氨基酸	类脂质	碳水化合物	水分	矿物质
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

根据日本文部科学省第五次修订的日本食品标准成分表（100g茶叶中的成分）



茶叶维生素量表

种类	A β-胡萝卜素当量 (μg)	C (mg)	E (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	烟酸 (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

根据日本文部科学省第五次修订的日本食品标准成分表（100g茶叶中的成分）



“嗯，不知不觉地，感觉舒服了很多”



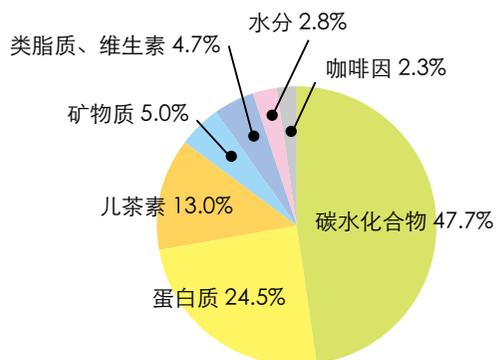
“我们进一步详细地调查一下茶的成分吧”

难怪古人称之为“药”，茶中含有各种各样的成分，好像是一种非常有益于健康的饮料。各种成分都有哪些功能呢？



“茶中含有维生素、儿茶素等物质，蕴含了很多有益健康的功能。知道了它这么好，你们每天也都必须要喝茶哦！”

### 茶中各种成分的功能



(根据第五次修订的食品成分表)

#### ★氨基酸

鲜味成分，其中含有大量的茶氨酸。激发脑神经的功能。

#### ★氟

与牙膏中的成分相同，预防蛀牙。

#### ★类黄酮、矿物质（钾、钙等）

类黄酮预防口臭，矿物质激发新陈代谢功能。

#### ★维生素A(β-胡萝卜素)○不溶于水

给肌肤补充水分，强化呼吸、消化器官。

#### ★维生素C○溶于水

有消除疲劳、预防感冒、美白皮肤的作用。

#### ★维生素E○不溶于水

防止衰老。

#### ★维生素B1

将糖转化成能量。

#### ★维生素B2

促进成长。

#### ★儿茶素（单宁）

涩味成分，也叫做单宁。有杀菌、调整肠道功能的作用，有防止食物中毒、预防癌症、生活习惯病的效果。

#### ★咖啡因

有促进排尿的作用、愉悦情绪的效果。

#### 要点!

茶的成分中，有溶于水的成分和不溶于水的成分。如果饮用像抹茶那样制成粉末的茶，就是吃下茶本身，所以可以吸收所有的营养。



“怎么样，茶很了不起吧！我很健康，就是因为每天喝茶。每天坚持喝茶很重要哟”



“它对美容也很有效果，告诉我妈妈，她会非常高兴的”



“要喝到好喝的茶，泡茶方法是有诀窍的。以下是我珍藏的泡茶方法”

### 抹茶



- 需准备的物品
- 抹茶茶杯、茶筴、筛子
  - 茶勺或量匙
  - 冷开水杯或马克杯



在点抹茶前 用筛子筛一下，会点得很漂亮。



1 用茶勺盛2勺(约1.7g)抹茶到茶杯中。



2 注入水温80℃左右的热水(70~80cc)，到茶杯大约1/3的位置。用茶筴点茶时，首先用不是惯用手的那只手把住，防止抹茶杯滑动，用惯用手的食指、中指、拇指三根手指握住茶筴的竹柄部分。开始时，慢慢搅动底部的抹茶，使之与热水融合到一起。前后晃动手腕，确保最后表面平整，缓缓提起茶筴。



< 完成的样子 >

3 抹茶的表面像奶油一样泛起纹理细腻的泡沫，就完成了。

### 玉露 (3人份)



- 需准备的物品
- 小茶壶、茶杯
  - 冷开水杯或马克杯
  - 大勺或量匙



1 将60~70cc沸腾过的热水从冷开水杯中注入小茶壶。然后注入茶杯中，冷却到大约40℃(体温般的温度)~60℃。

在茶具间移动一次，热水温度会下降约5℃~10℃。

\* 1个人饮用时，20~30cc热水



2 在小茶壶内放入大约满满两大勺(10g)茶叶。

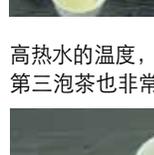
\* 1个人饮用时，5g茶叶



3 将放凉的茶杯中的热水(约40℃(体温般的温度)~60℃)注入小茶壶内。

4 请不要盖盖子，观察茶叶的变化。  
※也有盖上盖子，等待茶叶成分浸出的泡制方法。

5 注入热水，约1分钟后，茶叶会吸收热水，慢慢变成淡绿色。泡1~2分钟左右。



6 从小茶壶将茶转圈注入茶杯中，使茶的浓度均匀。第二泡茶以后，提高热水的温度，缩短等待时间。第三泡茶也非常好喝。



< 完成的样子 >

## 煎茶 (3人份)



需准备的物品  
○小茶壶、茶杯  
○大勺或量匙



① 将180cc沸腾过的热水分成3人份(每人60cc),注入茶杯中,冷却到约70℃~80℃。

(如果想要降低热水的温度,与玉露的泡制方法一样,使用冷开水杯或马克杯冷却。)  
在茶具间移动一次,热水温度会下降约5℃~10℃。

\*1个人饮用时,60cc热水



② 在小茶壶内放入大约满满两大勺(10g)茶叶。  
\*1个人饮用时,5g茶叶



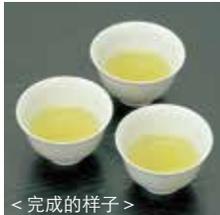
③ 将放凉的茶杯的热水(约70℃~80℃)注入小茶壶中。



④ 盖上盖子,等待茶叶成分浸出。在小茶壶中,茶叶吸收热水,慢慢变成黄绿色。泡45秒~1分钟左右。



⑤ 从小茶壶将茶转圈注入茶杯(和玉露一样)中,使茶的浓度均匀。请倒出全部茶汤,直到最后一滴。第二泡茶以后,请稍微提高热水的温度,缩短等待时间,完全倒出。



## 焙茶、玄米茶 (3人份)



需准备的物品  
○小茶壶、茶杯  
○大勺或量匙



① 在小茶壶内放入大约满满两大汤匙(10g)茶叶。



② 把电热水瓶中的热水注入小茶壶中(约300~400cc)。



③ 在注入了热水的状态下放置大约30秒。



④ 转圈注入,确保浓度均匀(和玉露、煎茶一样),完全倒出茶汤,直到最后一滴。



## 京番茶 (3~5人份)

需准备的物品  
○水壶、茶杯



① 用水壶烧水。(约2L)



② 热水沸腾后,放入茶叶(20g),煮2~3分钟。



③ 请注入茶杯。

## 转圈注入的方法

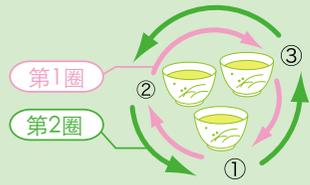
为了第二泡以后也能好喝,请倒出全部茶汤,直到最后一滴。

### 第1圈

按照①→②→③的顺序一点一点地注入。(不要一下子注入)

### 第2圈

注入到茶杯③后按照③→②→①的顺序注入,之后再按照①→②→③、③→②→①注入。



这里介绍的泡制方法仅是标准的方法。根据喝茶人的爱好、时间、场所等因素,改变泡茶的方法也很重要。“请自己发掘自己独特的泡制方法,享受喝茶的乐趣”

## 泡制好茶的要点

※水用软水,首先用水壶让水沸腾,保持3到5分钟,去除漂白粉的气味。

※热水的温度越低,氨基酸(鲜味成分)越多,涩味、苦味越少,越能强烈感觉到鲜味。

※在茶叶量方面,因为每个人有各自的喜好,难以确定,请自己找到自己喜欢的量。

※在浸泡时间方面,热水温度越低,茶叶吸收热水,变为淡绿色,茶叶中含有的成分泡出所需的时间越长。



在O-157导致的食物中毒频繁发生后，儿茶素的杀菌作用引起了人们的关注。除此以外，让我们再调查一下茶是否有其他的作用，发掘一下使用方法吧！



“可以在平时的生活中发挥茶中所含成分的各种作用。下面就教一教你们使用方法”

## 除臭

用平底锅将茶炒冒烟，让茶烟熏遍整个房间，或将晒干的茶叶放入鞋柜中，或用茶渣擦锅、砧板等，能消除令人讨厌的气味。事先在茶壶中放入1汤匙茶叶，就不会有霉味。



## 用于清扫

在地板上撒上控干水分的茶渣，用笤帚清扫后，灰尘不会飘，污垢都会被除掉。地毯也是，撒上干茶渣后，刷一下，就会出现光泽，变干净。

## 防锈

用茶渣擦铁壶、铁锅，不用担心会生锈。据说是因为茶中的单宁会与铁结合，在表面形成一层膜。



## 杀菌作用



将软化的茶叶、浸泡过浓粗茶的布贴在皮肤上，或用茶漱口，儿茶素都会起到杀菌的作用。用浸泡粗茶的布擦拭婴儿的屁股，可以去掉臭味，婴儿皮肤也会变得干净。



“关注茶的除臭效果和杀菌作用！”



“茶渣是要扔掉的东西，所以用它代替除臭剂或用于清扫，是循环利用，一举多得”

## 校餐



让我们品尝用茶制作的料理吧



“另外，茶不仅能喝，还可以用茶制作料理、餐后甜点。以下是校餐时间”

### 原创抹茶甜点

#### ★材料

琼脂粉...2小勺、砂糖...150g、水...2杯（400cc）、蛋清...2个、抹茶...大勺1勺半

#### 制作方法



1. 在水中加入琼脂粉，在火上煮化。
2. 溶化后，加入砂糖，继续煮大约20分钟。
3. 将蛋清倒入碗中，打泡，直到蛋清凝固。
4. 在3中一点一点地加入2，同时用打泡器搅拌，再一次放在火上，充分搅匀。
5. 稍稍冷却一下，一半倒入模具。
6. 在剩下的一半中混入用少量热水化开的抹茶，5稍稍凝固后，浇在上面。
7. 凝固后切开，撒上抹茶品尝。

### 山药抹茶酱烤串

#### 材料（4人份）

山药...250g、吉野葛粉...40g、汤汁...300cc、抹茶...1大勺（用1大勺热水化开）、<在酱烤串上抹的酱>白味噌...20g、甜料酒...1小勺、砂糖...1/2小勺、料酒...1/2大勺、汤汁...1/2小勺



#### 制作方法

1. 削掉山药皮，放在醋水中，去掉涩味后，用中火煮，然后过滤。
2. 用筛网一起过滤汤汁、抹茶、葛粉后，与1混合，放在火上熬炼，直到粘稠。
3. 倒入2，放在盒子中，冷却凝固。
4. 将酱料放在火上熬炼，将3切成8块。将串放在用南天竹、枫叶装饰的碟子中，蘸酱吃。

#### 若要用茶制作料理、餐后甜点……

- ★用调味料给茶汁调味，制作沙司。★将茶叶制成粉末，混合在浇汁、沙司中。
  - ★使用茶粉代替炒菜的香辛料。★将抹茶混入小麦粉中，烤面包、蛋糕。
  - ★将抹茶混入奶油、黄豆粉中，用于餐后甜点的装饰。
- 有以上多种使用方法。请一定尝试一下！



“下次在家里试着做一下吧！”



## 俱乐部 活动



### 饮茶比赛 - 茶歌舞伎 -

到俱乐部活动时间了。两个人参加的是茶歌舞伎。



“你听过品酒这个词吗？将酒含在口中，判断酒的好坏、种类，茶歌舞伎也相似，通过喝茶来分辨茶”

#### 要准备的东西

- ◎5种茶叶
- ◎托盘（5个）
- ◎罐子（5个）
- ◎小茶壶（2个）
- ◎茶杯（参加人数×2）
- ◎装有热水的电热水瓶（6L）

#### 如何进行茶歌舞伎

- 1 让大家观察在托盘中准备好的5种茶叶。
- 2 将5种中的1种茶叶和沸腾的热水倒入小茶壶，泡1分30秒，均等倒茶。
- 3 将茶递给参加者。
- 4 使用5种茶，反复进行2和3的步骤。（不要让同样的茶出现）
- 5 参加者每喝一次茶，就根据茶的颜色、香味、味道等判断是哪一种茶，写到纸上。
- 6 正确次数多的人获胜。

茶歌舞伎始于宋代的中国，在日本，从南北朝时代到室町时代，是有饮茶习惯的贵族和武士之间的一种游戏，很流行。当时称为斗茶，现在还有一些人使用这种称呼。随着茶道的兴起，这种习惯流传到了现代。



“即使是相同种类的茶，在宇治茶的产地制作的煎茶和在日本其他县制作的煎茶的味道也不同”



“分辨茶的诀窍是，最开始看到茶叶时，事先想象会是哪种茶”



## 茶的种类（一例）

花

玉露…有馥郁的香气和鲜味。汤色接近透明。

鸟

碾茶…抹茶原料，汤色接近透明。具有强烈的香气。

风

煎茶(山城)…有涩味，香气清爽。汤色发黄。

月

深蒸煎茶(静冈)…有涩味，香气较淡。汤色有独特的浑浊色。

客

雁音茶…有与玉露相似的甜味，稍有一点茎的气味。  
汤色是稍带浑浊的绿色。

茶歌舞伎得分表

	宇治茶博士		茶太郎		小绿	
	第一次	解答	第二次	解答	第三次	解答
第一泡	玉露		深蒸煎茶		雁音茶	
第二泡	碾茶		碾茶		玉露	
第三泡						
第四泡						
第五泡						



“煎茶有两种，太难了”



“先给你看看样子吧！那么，这种馥郁的香气是玉露吧！现在，一般按从“花”到“客”的顺序，使用价格不一样的茶。”



“接下来该我了吧！这种茶有浑浊物。也就是说，是深蒸煎茶或雁音茶”



“最后该我了。感觉这一杯与我在家里喝的茶很像”

即使是平常喝的茶，也这样喝的话，会有很多新发现吧！好像在家中也能轻松愉快地享受茶歌舞伎。



“怎么样？茶的内蕴深吧！如果想进一步了解宇治茶，请看主页！”



“啊，非常愉快。我们会进一步了解宇治茶的知识。非常感谢！”



# 在宇治茶之乡，泡起一壶茶



来自京都 宇治茶历史街道



(公社)京都府茶会议所  
京都府茶生产协会  
京都府茶合作社

URL <http://www.kyochoa.or.jp/>

禁止擅自复印、复制、转载

©京都府茶合作社