

茶の文化



第16期 国際・文化学部 課題研究A班

下垣 慎吾	:リーダー	小林 純一	:渉外
岡田 耕太郎	:サブリーダー	伊藤 佳余子	:書記
落合 初男	:会計	内田 達子	:書記
池田 豊	:撮影	黒鳥 征治	:編集
飯塚 マサ子	:複写	網野 染夫	:編集
川端 公子	:複写	小林 洋美	:編集

目次

- [1] はじめに
- [2] お茶の歴史
 - 1. お茶の起源
 - 2. 狭山茶の歴史
- [3] お茶の分類と種類
 - 1. お茶とは
 - 2. お茶の種類
- [4] お茶の成分と効能
 - 1. 成分
 - 2. 効能
 - 3. お茶を食す
 - 4. お茶の健康と効能の Q&A
- [5] お茶の楽しみ
 - 1. 楽しみ方
 - 2. 茶道
- [6] あとがき
 - 1. 将来性
 - 2. 評判
 - 3. 提言
 - 4. おわりに

[1] はじめに

夏も近づく八十八夜
野にも山にも若葉が茂る
あれに見えるは茶摘みじゃないか
あかねだすきに菅(すげ)の笠

誰もが知っている唱歌の「茶摘み」です。

表紙には茶摘み 12 人衆が写っています。八十八夜とは立春から数えて八十八日目にあたる5月2日頃のことです。春から夏へ移り変わるこの時期は、新茶が最も美味しくなります。唱歌として歌われるほど人々が楽しみにしていた茶摘みの季節。一杯の美味しいお茶には、そんな日本の美しい風景が詰まっています。

お茶は、私たち日本人にとって欠かせないものです。お茶のない生活は考えられません。

それでは、お茶とは一体何でしょう。どこで生まれ、どのように変遷し、私たちの体にどのような効用をもたらし、そしてどのような楽しみ方があるのでしょうか。

また、お茶の作法としてどのような儀礼、道具が関係し、お茶についての外国人の評判はどれほどのものなのでしょうか。考えれば興味がつきません。

私たちは、課題研究でその興味に答えられるよう日本の茶の文化、主に緑茶(日本茶)について、わかり易さを目指して調べることにしました。

さあ、私たちの大好きなお茶の旅に出発しましょう。

[2] お茶の歴史



中国雲南省西双版纳付近のチャの木

1. お茶の起源

お茶の起源は中国で、中国南部の雲南省からインドのアッサム地方にかかる山地が発祥地と推測されている。

中国の唐の時代、陸羽(りくう)が著した『茶経(ちゃきょう)』(760 年前後)に「茶の飲たるは神農(しんのう)に発する」の一文がある。神農とは漢方医学の祖と伝えられ、中国の伝説では、約 5,000 年前に「神農が人の体に良い植物を見つけるために、野山を駆け巡り人間の食用に適する植物を探すうちにチャを見つけ、一日 72 もの毒にあたりその都度チャで解毒した」と伝えられている。又『神農本草経(しんのうほんぞうきょう)』(紀元前 1 世紀頃)には薬用としてお茶が初めて登場する。お茶は中国では最初は薬として飲まれ、「お茶を一服」という言葉はこれに由来する。

中国文明の中で茶の文化が広く認められるようになったのは、陸羽が『茶経』を著してからのこと。

およそ 7 世紀から 8 世紀にかけて、唐の高度な文明の影響のもとにあった中国周辺の地域(朝鮮半島・日本・アジア)に喫茶の風習が伝播していった。

(1) 日本に伝わったお茶の歴史と発展

奈良～平安時代
(710-1185 年)



最澄像(国宝)

唐から日本へ～遣唐使の伝えたお茶

お茶は奈良・平安時代に天台宗の開祖である最澄が、遣唐使として渡った中国より茶の種を持ち帰り、比叡山の麓、滋賀県大津市に植えたと言われている。(その茶園は今も残っている)。この頃のお茶は『茶経』に記載のある、蒸した茶の新芽を突き固め乾燥した餅茶(へいちや)を粉末状にして湯の中に入れて煮て飲んでいただろう。815 年(平安初期)の『日本後紀』には「僧永忠が近江の梵釈寺(ぼんしゃくじ)において嵯峨天皇にお茶を煎じて奉った」と日本茶の喫茶に関する最初の記述が残っている。

鎌倉～南北朝時代 (1185-1392 年)



栄西 (ようさい)



梅尾高山寺 (京都)

室町～安土桃山時代 (1336-1603 年)



侘茶

江戸時代 (1603～1868 年)



黄檗山萬福寺 (宇治市)

宋から日本へ～抹茶の広まり

中国(南宋)で臨済禅を学んだ栄西(ようさい)が、留学先の南宋から茶の種と抹茶法を持ち帰り佐賀県脊振山(せふりやま)に植えた。栄西はお茶の薬用効果を『喫茶養生記(きっさようじょうき)』(1214 年鎌倉時代)にまとめ、お茶の普及に貢献した。碾茶(てんちゃ)の原型の粉碎したお茶に湯を注ぎ茶筌(ちゃせん)で泡立てて飲んでいただようだ。京都梅尾高山寺(きょうとがのおこうざんじ)に茶を植えた明恵(みょうえ)や、奈良西大寺(ならさいだいじ)の叡尊(えいぞん)などがお茶を奨励した。抹茶の薬用効果は座禅の眠気覚ましとしても利用されるなど、多くの僧たちに受け入れられた。また禅宗寺院では「茶礼(されい)」という喫茶儀礼が中国から取り入れられた。こうして抹茶は各宗派の寺院と深く結びつき、各地の寺院で「境内茶園」が営まれるようになった。京都から伊賀、伊勢、駿河、武蔵といった地域にも広がった。

日本の権力者がお茶づくりを奨励！

安土桃山時代には、宇治で覆下(おおおした)栽培も始まり、高級な碾茶に加工された。

15 世紀後半に村田珠光(むらたじゅこう)は「侘茶(わびちゃ)」を創出し、これを受け継いだ武野紹鷗(たけのじょうおう)、千利休らによって「茶の湯」が完成し、豪商や武士たちに浸透していった。



村田珠光

明から日本へ～煎茶の伝来と蒸し製煎茶法の発明

茶の湯は徳川幕府においても儀式のひとつに取り入れられ武家社会にすっかり定着した。明から渡来した禅僧・隠元(いんげん)は1660 年に宇治の黄檗山萬福寺(おうばくざんまんぷくじ)で唐茶の鍋煎茶(釜炒り煎茶)を作り、それを飲むための茶缶(急須)を用い、日本のお茶の普及に貢献した。更に永谷宗円(ながたにそうえん)により蒸し製の煎茶、山本山 6 代目山本嘉兵衛(やまもとかへい)により玉露の製法が開発されて



永谷宗円

明治以降 1868 年～



やぶきた原樹（静岡市）

今日のお茶の土台が出来上がった。

様々な古書の記録からも江戸時代にお茶づくりが増々盛んになったことがわかり、年貢として納められたとの記録もあるほどであった。

特に九州の嬉野茶、駿河のお茶、宇治茶等は当時から高級茶の産地として知られていた。又問屋・仲買・小売りという流通経路が整ったのもこの時代で、庶民の間でも作法を重視する茶の湯にとって代わりお茶が日常的な飲み物として親しまれるようになった。

手摘み製法から機械式製法への移行

開国を契機に緑茶は生糸と並ぶ輸出品に成長、生産効率の向上を目指してそれまでの手摘み製法から機械式製法への移行が進んでいった。

又 1908 年丈夫で育てやすい「やぶきた」という品種が選定されると各地で安定したお茶の生産が見込まれるようになった。

お茶が日本人の生活に根付いたのは大正末期から昭和初期と言われる。

1960 年代からは国内での需要が伸び始め、1990 年には手軽に飲めるペットボトル入りのお茶が登場し、健康に良いとされ緑茶飲料の人気の高まっている。

2. 狭山茶の歴史

狭山茶の主産地である埼玉県西部では、いつから茶の栽培・製茶が始まったのでしょうか。これについては諸説あり、いずれも確かな史料は見つかっていません。

しかし、南北朝時代の書物に「天下に指して言う所」の茶産地の一つとして「武蔵河越（むさしのかわごえ）」が登場し、また戦国時代の書物には「我が朝の名茶」の一つとして「武蔵ノ茲光茶（むさしのじこうちゃ）」が登場します。

これらの茶産地には、無量寿寺（むりょうじゅじ）（現在の中院・喜多院、川越市）や慈光寺（じこうじ）（ときがわ町）など、中世に隆盛を極めた寺院があり、これらの有力寺院が喫茶や製茶の文化をこの地域に導入した可能性が考えられます。

また県内では、南北朝時代に金沢称名寺（しょうみょうじ）（神奈川県横浜市）の領地だった下総国下河辺荘赤岩郷（現在の埼玉県松伏町周辺）で、お茶が年貢として称名寺に納められていたことが古文書に記されており、この赤岩郷のお茶が、史



中院 狭山茶の碑（川越市）

料で確認できる県内最古の茶生産に関する記録として注目されています。しかし、その後の戦乱によって有力寺院が衰退し、これらの茶産地も荒廃しました。

1800年代初め(江戸時代後期)、現在の入間市近在の吉川温恭(よしかわよしずみ)、村野盛政(むらのもりまさ)、指田半右衛門(さしだはんえもん)の三人は、試行錯誤を重ねた末、この地域での茶の生産を復興しました。

彼らはそれぞれに当時最新の製茶法であった宇治の蒸し製煎茶の製法を習得し、1819年(文政2年)には、このお茶を商品として大消費地江戸へと出荷するようになりました。

(1) 狭山茶の特徴

狭山茶は埼玉県下全般に生産されるお茶の総称で、狭山茶の主産地は入間市です。その生産量、栽培面積も県下一を誇っています。「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」といわれるように、「狭山火入れ(さやまびいれ)」といわれる、お茶の仕上げ段階で熱を加えることで、乾燥を十分に行って貯蔵性を高めると共に、味や香りを向上させる工程により甘くて、コクがあり深みのある味わいが特長です。

狭山茶は寒い地域のため、葉肉が厚く、糖分を多く含んでいます。現在では東北から沖縄までお茶を栽培していますが、経済的流通のある小規模茶産地としての北限は、新潟県村上市と茨城県久慈郡太子町を結んだ線付近とされており、入間市は、国内の大規模な茶産地としては北限に位置しています。暖かい地方では年に3～5回茶摘みができますが、埼玉県では2回しかできません。その為埼玉県の茶畑は全国で6番目の広さですが、茶の生産量は全国で11番目になります。

(2) 狭山茶に適した風土

狭山茶は、主に「武蔵野台地」で栽培されています。武蔵野台地は、大昔に川によって流されて来た砂や石ころの層の上に、富士山などから飛んで来た火山灰が厚く降り積もってできたものです。

火山灰が積もってできた赤土の層(関東ローム層)や、その下の砂や石ころの層は、水はけがよく、雨水は地下にしみこんでしまいます。このためこの台地は水田には適さず、古くから農業の中心は畑作でした。そして茶の栽培にとっては、この水はけの良い土地が好都合なのです。またチャの木(茶樹)は雨の多い土地を好むため、年間降水量



金子地区茶畑(入間市)

1,300mL以上の場所が栽培の中心地となっていますが、入間市の年間降水量は約1,500mLと、これをかなり上回っています。このようにチャの木の栽培に適した雨が多く、水はけの良い土地の条件を「上湿下乾」といい、入間市はまさにその条件にぴったりの場所なのです。

[3] お茶の分類と種類

1. お茶とは

緑茶、烏龍茶、紅茶等、お茶にはさまざまな種類がありますが、これらは同じチャの木の花から作られています。チャの木は、ツバキ科ツバキ属に分類



チャの木の白い花



椿の赤い花



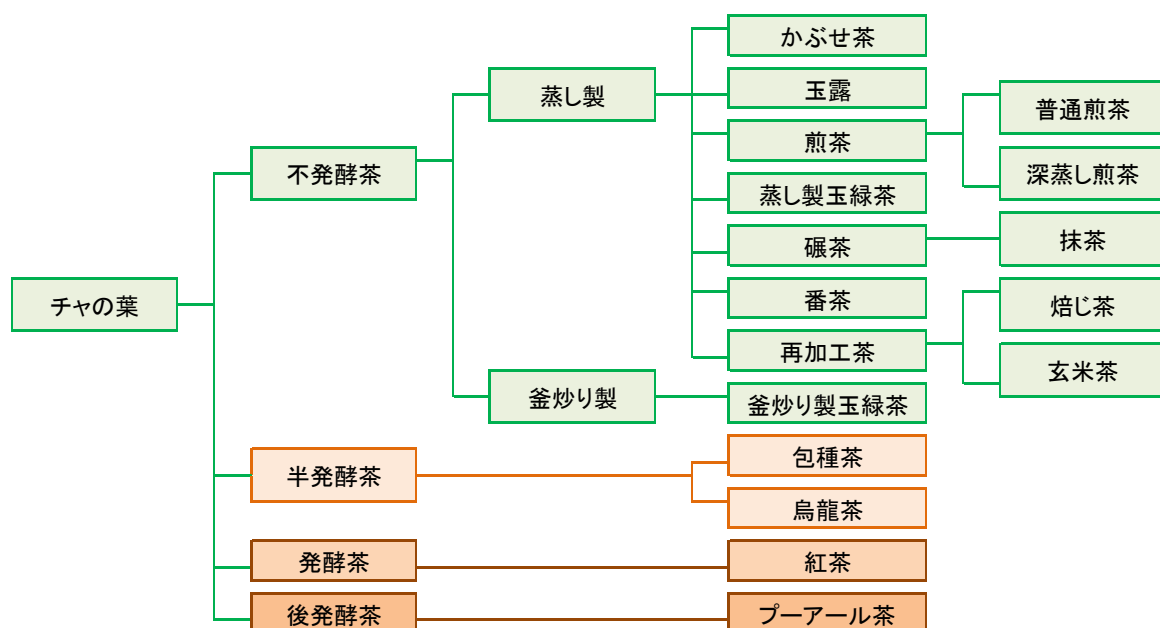
サザンカの赤い花

される植物で学名を **Camellia sinensis** (カメリア シネンシス) といいます。ツバキやサザンカの仲間で、艶やかな葉、柔らかい花びらと黄色い雄しべ、硬くぷっくり膨らんだ実等似ているところが多くあります。植物の茶をチャ又はチャの木(茶樹)、ならびに飲食用のお茶をお茶又は茶と表記しています。

チャの木は、大きく分けて紅茶に適したアッサム種と、緑茶に適した中国種の2種類があります。アッサム種はインド種とも呼び、大きな葉が特徴で、葉先はとがり、色は淡い緑色をしています。一方の中国種は葉が小さく、葉先は丸みを帯びていて色も濃いです。

2. お茶の種類

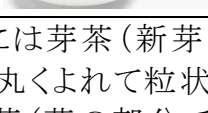
同じチャの木の葉から作られるにもかかわらず、色や味、香りの異なるさまざまなお茶ができる理由は、摘み取った生葉の最初の処理方法の違いにあります。お茶の生葉は酵素を含んでおり、酵素を働かせることを「発酵」といいます。その発酵を止める熱処理をどの段階で行うかによって、お茶の種類は大きく4種類に分けられます。



- ①「不発酵茶」…生葉をできるだけ早く加熱し、酵素の働きを止めたお茶です。早い時期に加熱する為、摘み取った茶葉と同じ様な美しい緑色のお茶になります。緑茶など。
- ②「半発酵茶」…少しだけ酵素を働かせた後に、加熱して酵素の働きを止めたお茶です。酵素の反応による、独特の色や香りが特徴です。烏龍茶など。
- ③「発酵茶」…酵素を最大限に働かせてから、加熱して酵素の働きを止めたお茶です。紅茶など。
- ④「後発酵茶」…加熱して酵素の働きを止めた後、微生物によって更に発酵を施すお茶です。黒い色と独特の香りが特徴です。プーアール茶など。

日本で作られるお茶は、ほとんど不発酵茶（緑茶）で、育て方や製法により色々な緑茶が作られます。そのうちの3分の2は蒸し製煎茶です。

主な緑茶の製法や特徴の違いは次のようです。

煎茶（せんちゃ）		日本茶の大部分を占める茶で、茶畑で摘み取った生葉は、できるだけ早く新鮮な状態で蒸した後、揉みながら乾燥し、発酵を止めた茶。渋味と旨味のバランスが良い。
玉露（ぎょくろ）		茶摘みの約2週間前から茶園をよしず等で覆い、直射日光を遮り、摘んだ新芽は蒸した後、揉みながら乾燥した茶。茶葉の形状は針の様に細く、鮮やかな若緑色で、旨味が濃厚で渋味が少ない。
かぶせ茶		玉露と煎茶の中間で、わら・こも等の簡単な覆いを、数日間茶樹にかぶせ、摘んだ新芽は、直ちに蒸した後、揉みながら乾燥した茶。まろやかな旨味と渋味を持つ。
碾茶（てんちゃ） 抹茶（まっちゃ）		よしず・わら等により約20日間以上日光を遮り、摘んだ新芽は蒸した後、揉まずに乾かした茶（碾茶）。葉肉だけを石臼で碾（ひ）いて抹茶にする。濃厚で、渋味の中に旨味がある。
番茶（ばんちゃ）		「晩茶」とも書きます。一番茶を摘み取った後の硬くなった新芽や茎などを原料として、摘み取った後、蒸し、揉みながら乾燥した茶。さっぱりとしたお茶でまろやかな味わい。
焙じ茶（ほうじちゃ）		漢字で「焙茶」と表記し、煎茶、番茶、茎茶等をキツネ色になるまで強火で炒って、香ばしさを引き出した茶。香ばしさとすっきりとした軽い味わいが楽しめる。
蒸し製玉緑茶 （むしせいだまりよくちゃ）		蒸してから釜で炒り、強く揉まずに曲がった形に仕上げた茶。茶葉がぐりっと丸い形状をしている為、別名「ぐり茶」とも呼ばれる。渋味が少なくまろやかな味わいが特徴。
釜炒り製玉緑茶 （かまいりせいだまりよくちゃ）		蒸し製玉緑茶と異なり、蒸さずに鉄製の釜で炒ることで発酵を止め、みずみずしい緑を保ち、強く揉まずに曲がった形に仕上げた茶。あっさりとかせのない味。

その他、緑茶には芽茶（新芽の小さいものが、丸くよれて粒状になった茶）、茎茶（茎の部分で雁金、棒茶とも呼ばれる）、粉茶（製造や精選加工でできた粉末に近い茶）、玄米茶（玄米と茶をブレンドしたもの）等があります。



ちょっと一服

「チャの葉」以外のお茶

日本ではチャの木以外の植物の葉を湯に入れて成分を浸出した飲みものを「茶」と呼ぶ習慣があります。「ヨモギ茶」「麦茶」「桑の葉茶」「柿の葉茶」「どくだみ茶」等です。いずれも「茶ではない茶」ですが、それぞれの植物の個性を楽しめる飲み物と言えます。

[4] お茶の成分と効能

渋味、苦味、旨味などの独特な味わいをもつ緑茶には、人間の健康に良い影響を与えるとされる成分が多く含まれており、実に多様な効果・効能があります。

お湯で溶けだす成分(水溶性成分)の他に、溶けださないで茶殻に残っている成分(水不溶性成分)があるので、お茶は飲むだけでなく、食べることでより多くの成分を体内に取り入れることができます。特に緑茶について調べた結果を下記の表に示します。

◎水溶性成分（20～30％）

成分	含有率	効能
カテキン類 (タンニン) (渋味成分)	11～17%	血中コレステロール低下作用、血圧上昇抑制作用、 血糖上昇抑制作用、抗菌・殺菌作用、抗酸化作用、 虫歯・口臭予防（脱臭作用）、突然変異抑制作用、 発がん抑制作用、抗腫瘍作用、抗ウイルス作用
カフェイン (苦味成分)	1.6～3.5%	覚醒作用、強心作用、代謝促進、利尿作用
テアニン (甘味・旨味成分)	0.6～2%	リラックス効果、血圧降下
フラボノール類	約0.6%	口臭予防、血管壁強化
複合多糖類	約0.6%	血糖低下作用
ビタミンC (アスコルビン酸)	0.3～0.5%	抗壞血病、抗酸化作用、抗がん作用、免疫機能改善、 ストレス解消、白内障予防、シミ、ソバカスの抑制、 風邪予防
γ-アミノ酪酸 (GABA)	約0.01%	血圧降下作用
サポニン	0.20%	抗喘息、抗菌作用、血圧上昇抑制
ビタミンB ₂	1.2mg%	口角炎、皮膚炎防止、脂質過酸化抑制
食物繊維	3～7%	血中コレステロール低下作用、血圧上昇抑制、 抗がん作用（大腸がん）
ミネラル類	1～1.5%	味覚異常防止、免疫機能低下抑制、皮膚炎防止、 虫歯予防（フッ素）、抗酸化作用

◎水不溶性成分（70～80％）

成分	含有率	効能
食物繊維	30～44%	抗がん作用（大腸がん）、血圧上昇抑制
たんぱく質	24～31%	栄養素（体構成成分）
脂質	3.4～4%	栄養素（細胞の構成成分、エネルギー源）
クロロフィル	0.6～1%	消臭効果
ビタミンE	0.02～0.07%	溶血防止、脂質過酸化抑制、抗がん作用、抗糖尿、 血行促進、白内障予防、免疫機能改善
コエンザイムQ10	約0.01%	老化予防、美肌効果
β-カロチン	約0.02%	抗酸化作用、抗がん作用、免疫機能改善、 ビタミンA生成源
ミネラル類	4～5%	抗酸化作用
香気成分	1～2mg%	アロマセラピー効果

1. 成分

緑茶に含まれている多くの成分は、色々な健康効果をもたらします。その中で緑茶ならではの健康効果を持つ成分について説明します。緑茶の健康効果は単一の成分によるのみではなく、相乗的な作用で効能が高められているようです。

(1)カテキンは、ポリフェノールの一種で、昔からタンニンと呼ばれてきた緑茶の渋味の主成分です。

(2)カフェインは、お茶の苦味に寄与しています。茶葉の中のカフェインは、一番茶・二番茶といった茶期によって大差はありませんが、カテキンやテアニン(アミノ酸)と同様に、若い芽に多く含まれ、成熟した芽では少なくなるので、若い芽を摘んでつくられる抹茶や玉露は、カフェインの含有量が高くなります。

(3)テアニンは、お茶の旨味に寄与する成分で、お茶に含まれるアミノ酸の半分以上がテアニンです。茶葉に含まれるアミノ酸は、他にもグルタミン酸、アスパラギン酸、アルギニン、セリンなどがあり、お茶の旨味にはこれらのアミノ酸に加えて、有機酸やポリフェノールなど複数の成分が総合的に寄与していると考えられます。

(4)ビタミン C、ビタミン B₂、ビタミン E、β-カロチンなどのビタミン類は、必須栄養素であり、人間の体内でつくりだすことができないので、食べ物などから摂らなければなりません。

(5)γ-アミノ酪酸(GABA)は、抑制的にはたらく神経伝達物質のひとつ。アミノ酸の一種で、生体内ではグルタミン酸から合成されます。

(6)サポニンは、お茶全般に含まれている成分で、抹茶などでみられるように泡立つという特徴があります。強い苦味とえぐ味をもっています。

(7)ミネラル(カリウム、カルシウム、リン、マンガンなど)は、生体調節に重要な役割をもっています。お茶には5~7%ほど含まれています。

2. 効能

緑茶に秘められた、その限りなくパワフルな効能については、もっとも代表的な成分に抗酸化性のカテキン類があります。いわゆる緑茶独特の渋味の成分です。このカテキンの効果として最も注目されているのは、抗酸化作用と脂肪を燃焼する効果です。

良質な緑茶から抽出されたポリフェノールはビタミンEの10倍、ビタミンCの80倍というすぐれた抗酸化力を持っています。

体内で発生する活性酸素は、免疫機能の一部として働くため必要なものです。しかし過剰になると細胞や遺伝子を傷つけてしまいます。カテキンの抗酸化作用は過剰な活性酸素を還元してくれます。

また、カテキン類のほかにも、緑茶には主な成分として、カフェインがあり、覚せい作用や利尿作用があります。その他の成分として、抗酸化性成分のフラボノイド、β-カロチン、美白やかぜに効くビタミンC、老化予防のビタミンEなど、多忙な現代人にとって至れり尽くせりの成分が含まれています。

またカテキンには殺菌作用があり、細菌から身を守る働きをします。お茶でうがいをしていた人も多いのではないのでしょうか。新聞記事によると、大学の研究チームが肺がんに対し、緑茶に含まれるカテキン成分にがん細胞への免疫細胞の攻撃力を後押しする効果があることを確認しました。肺以外の臓器のがんでも効果があるのではないかと更に研究を続けるそうです。お茶には紅茶やウーロン茶など種類がたくさんありますがカテキンが最も多く含まれているのは緑茶です。

カテキンが持つ血中脂質の減少効果にも注目が集まっています。1日4杯以上の緑茶を飲んでいる人は、そうでない人に比べて非常に健康であるという結果がでています。これは緑茶の中に含まれるポリフェノール(赤ワインブームで有名になりました)やカテキンが強力な抗酸化物質だからです。

カテキンが内臓脂肪やお腹の脂肪を減らすなどの効能で特定保健用食品を取得し、販売されている緑茶飲料も増えてきています。

3. お茶を食す

今まで調べてきた成分・効能を踏まえて、お茶を私たちの日常生活の中でどのように生かせるのか考えてみました。食事は生活の中で私たちの健康に重要な役割を果たします。そこで単純に「緑茶のお料理出来るかな？」の発想をしてみました。すなわち「健康に役立つ食事のための調理実習をしてみたらどうか」の発想です。

調理師と相談し、実施の可能性について検討しました。その結果、調理実習をすることを決めました。調理師の指導により、お茶づくりのフルコースに挑戦です。

どうなることか。

以下に実習したメニュー、レシピおよび効能について記載しましたのでご覧ください。

更に、食後は「お茶を食べて健康に」等の講義も受けました。

調理実習の結果は、素晴らしい出来でした。お茶と料理と一見合わないように思っていたましたが、実際は見た目も味も申し分ないものでした。以下にメンバーの感想を紹介します。



お茶づくりフルコースの弁当



お茶づくりフルコースの料理

【お茶を使った健康料理】

	メニュー	レシピ	効 能
主菜	鶏ムネ肉のソテー	塩・コショウ・ 茶葉 をまぶしてオリーブオイルでソテーする。	がん予防に効果！ ・タンニン・サポニン-がん予防・突然変異抑制物質の複合作用 ・カテキン-発がん抑制作用
	豚肉のシャブシャブ	茶葉 の湯でシャブシャブしてドレッシングで食べる。	生活習慣病予防！ ・カテキン（お茶の渋味）-体脂肪低下作用 ・タンニン-悪いコレステロールの増加を抑え、生活習慣病の予防
副菜	茶葉 入りオムレツ	蒸らした 茶葉 と調味料で卵焼きを作る。	・カテキン-抗酸化作用 ・カフェイン（苦味成分）-覚醒作用・消化促進／利尿作用
	ピクルス	玉ねぎ・人参・胡瓜・パプリカ・合わせ酢（ お茶パック ）につける。	・テアニン（アミノ酸、旨味成分）-リラックス効果 ・ビタミンC-抗酸化作用
	茶葉 のお浸し	茶殻 をゆで、かつおだし醤油をかける。	—
	茶殻 の佃煮	茶殻 にかつおだし、酒、醤油で煮詰める。	—
デザート	抹茶ミルク	抹茶、牛乳を混ぜて冷やす。	・ビタミンE（カロチノイド摂取）-抗酸化作用

《調理実習の感想》

1.短時間で沢山のお料理が出来上がり、それぞれのお弁当箱にバランス良く、きれいに詰めました。お茶と言うとカテキン成分で苦いイメージがありますが、食材として使うと、とてもおいしく健康に良い事を学びました。

2.緑茶を魚や肉料理に使うことで不足しがちなビタミン C などの補給できること、臭みを抑えられることなどいろいろなメリットを知ることができ、家庭料理に上手に取り入れていきたいと思いました。

3.お茶は健康によいと知られていますが抽出して飲むだけではお茶全体の 30%程度しか摂取できず、お茶を料理に使い食べることなどによりお茶の食物繊維や水不溶性のビタミン E、β-カロチンなど身体によい成分を多くし摂取できることを知りました。



ちょっと一服

近くでお茶の料理が食べられる

私達は川越、入間市でお茶の料理を食べてきました。

- 1) 寿庵喜多院店の茶そば・・・川越大師喜多院門前の店で、国産蕎麦粉と京都宇治の高級抹茶で練り上げた茶そばが味わえます。
- 2) 和芳庵の「かほりくらべ」と「さやまきさこ」・・・川越札の辻にあるカフェで狭山茶の風味とお茶を使ったスイーツが味わえます。
- 3) お茶の博物館ALITの併設施設「お茶っこサロンー煎」・・・狭山茶等のお茶を取り入れた料理や、和菓子が付いた「煎茶セット」「抹茶セット」がおすすめです。

4. お茶の健康と効能のQ&A

Q-1.健康維持に役立ちますか？



A-1.私たちの身体が健康な状態のときは、血液が弱アルカリ性に保たれているときで、肉、魚、米など酸性食品が多い日常の食生活にお茶を飲むことによって、食事のバランスをとり、身体の機能を円滑にし、健康が維持されます。

Q-2.二日酔いに良いですか？



A-2.カフェインにより大脳中枢神経を刺激して意識をはっきりさせ、また強心利尿作用により、体内にたまったアルコール分などを早く体外に排出します。そしてビタミンCによりアルコールを分解する肝臓の機能を強化するなど二日酔いの症状をやわらげます。

Q-3.生活習慣病予防に効果ありますか？



A-3.動物性脂肪などをとりすぎますと、血液中のコレステロール濃度が高くなり、高血圧をもたらすなど、その他の成人病をも誘発します。お茶を飲むことによって、タンニンが悪いコレステロールの増加を抑え生活習慣病の予防に効果があります。

Q-4.便秘の解消に役立ちますか？



A-4.慢性の便秘で、常習性便秘は日常的にお茶を飲むことによって、小腸弛緩作用を活発化し、毎日規則正しい排便活動を促します。

Q-5.疲労回復に役立ちますか？



A-5.お茶に含まれているカフェインは中枢神経に作用して思考力を増進し、神経性疲労やストレス解消に役立ちます。また強心作用もあって心臓機能を高めたり、腎臓の血液を増加させ利尿を促進させます。

Q-6.口臭を消し、虫歯の予防になりますか？



A-6.お茶に含まれているタンニンにより、細菌の繁殖が抑えられ、異臭の発生を防止します。またフッ素が虫歯に抵抗力のある歯質を作るなど虫歯予防も実証されています。

Q-7.がんの予防になりますか？



A-7.「タンニンやサポニンなどの突然変異抑制物質の複合的作用でがんを予防するのでは」との多くの研究成果が発表されています。また茶の生産地における胃がんでの死亡率が低いことがわかっています。

Q-8.タバコの害を低減する効果はありますか？



A-8.タバコは血液中のビタミンCを減少させたり、ニコチンにより血液の流れを阻害するなどの害がありますが、お茶に含まれるタンニンやビタミンCによりそれらの害を低減させます。

[5] お茶の楽しみ

1. 楽しみ方

Q-1.お茶の楽しみ方としてどのようなものがありますか。

A-1.楽しみ方には、いくつかありますよ。

ここでは、六つ紹介しましょう。

- 1)お茶を選ぶ楽しみ
- 2)茶器を選ぶ楽しみ
- 3)お茶を美味しく淹れる楽しみ
- 4)お茶請けを選ぶ楽しみ
- 5)お茶を通してのコミュニケーションの楽しみ
- 6)儀式としての「茶道」の楽しみ



Q-2.お茶を選ぶ楽しみは何ですか。

A-2.たくさんのお茶の中から自分好みのお茶を選ぶ楽しみです。

気分・場所・一緒に飲む相手で選んでみてはどうですか。

前項で紹介した「お茶の分類と種類」を参照してください。

Q-3.茶器を選ぶ楽しみは何ですか。

A-3.お気に入りの茶器で淹れたお茶は美味しいですし、愛着のある道具を使うことでお茶を飲むひとときが豊かになります。

急須は、お茶を淹れる時になくしてはならない茶器です。

急須を選ぶ時のポイントは、素材・形・網・持ちやすさになります。茶碗は日本茶を味わう際に欠かせない茶器です。日常的には、自分が気に入ったものを使うのがよいでしょう。



Q-4.お茶請けを選ぶ楽しみは何ですか。

A-4.お茶請けは日本茶との組み合わせ次第で、お互いの味を引き立て、それぞれを単品で味わうよりもさらにおいしいと感じる絶妙な組み合わせもあります。

お茶請けにできる食べ物は無限にありますが、その中で和菓子は外せない存在です。渋みのある日本茶と、濃厚な甘味の和菓子は、相性抜群です。

和菓子とお茶の組み合わせ参考例

- 1)練りきりー玉露・抹茶
- 2)わらびもちーかぶせ茶
- 3)おこしー玄米茶・深蒸し煎茶
- 4)くず饅頭ー茎茶・深蒸し煎茶(冷茶)
- 5)すあまー煎茶
- 6)かりんとうーほうじ茶・釜炒り茶



Q-5.お茶を美味しく淹れる楽しみとは、どのようなことでしょうか。

A-5.美味しいお茶を淹れるためには、前項で紹介した表の「緑茶の製法や特徴」とお湯の温度の調整が大事になります。

解説. お茶には化学成分としてカフェイン、カテキン、テアニンが含まれます。カフェインは苦味、カテキンは苦味と渋味、テアニンは甘味と旨味が特徴です。カフェインとカテキンは熱い湯でしっかりと溶けだします。一方テアニンは熱い湯でも冷たい水でも溶けだします。そのため湯の温度を調節することにより、お茶の成分を調整することができます。例えば、60℃のお茶はテアニンが成分として多くなります。

Q-6.お茶を通してのコミュニケーションの楽しみはありますか。

A-6.はい、あります。

仕事の合間にお茶を飲みながらひと息つけばリフレッシュでき、また誰かといっしょに飲めば話がはずみ、心に充実感がもたらされます。

仕事での訪問時、およびみんなで集まる時、お茶を出し一緒に飲むと気持ちが打ち解けるものです。人と人との間には、常にお茶があったようです。お茶はコミュニケーションのきっかけになります。

日本の昔ながらの家には「茶の間」という空間がありました。茶の間でお茶を飲みゆったりとした時間を過ごしていたようです。文字通り茶の間の元の意味は「お茶を飲む室内空間」です。

次に、儀式としての「茶道」の楽しみについて説明します。

2. 茶道

(1) 茶道の由来

茶道の源流は鎌倉時代の禅僧である栄西が中国から茶の種と喫茶の習慣を輸入したとされている。

(2) 茶道の普及と大成

千利休が茶の湯の大成者であることに異論を唱える人はいない。単に表向きの美的な要素を強制してお茶の中に上手に組み込んだだけではない。そこに精神的な意味を盛り込んだり忍び込ませたり。そのようにして「カタチ」についてのみならず「ココロ」の部分も盤石である一つの力強い文化を創り出し定着させた。

(3) 茶道の繁栄

千利休と言うと歴史上で対比的に話題になるのは「秀吉」である。その主従

関係が茶の世界では逆になっていることでも話題になる。秀吉の茶の湯に対する執心ぶりは格別であったようである。戦いばかりの日々の中にあって心に安らぎをもたらすものであったからだ。それはその他の戦国時代の武将の場合も同様である。世の中の頂点に立っていたり大勢の将兵を従えていたりして、いつ戦いが始まるかわからない状況の中にあっては、心の休まる暇はない。そこに茶の湯という調和や美の要素がいっぱい詰まった「文化」という「平和の武器」が出てきたのである。皆が飛びついたのも無理はない。「明日知らぬ世」の中にあっては例え束の間であれ、心の平静を保つためにも、茶の湯は大いに役立ったのである。



(4) 茶道の本質

茶道は単なる作法ではなく人生の考え方や歩み方がシミュレーションとして示されていると考えることもできる。自分の人格を高めると同時に、他人の人格についても関心を抱いて一緒に向上していこうとする。美に対する感覚を研ぎ澄まして、本物は尊重するが偽物を排するという潔癖さが必要である。社交的なマナーを身につけているので、人に不快感を与えることはない。以上のような、教養の要素があちこちに、ちりばめられているのが茶道である。

(5) 茶道の精神

「和敬清寂」という精神(千利休の茶道精神を要約したもの)

「和」 古代朝廷時代の大和の「和」である。和は日本にとって切っても切れない関係である。聖徳太子の「17条の憲法」の第1条には「和を以て貴しと為す」何をするにも皆で仲良くすることが最も大切だという。さらに「忤う(さからう)こと無きを宗と為せ」と徹底的に「和」の重要性を強調している。



「敬」 人にはどんな人に対するときでも敬意を表すべきだという教えである。人間同士という同胞意識である、平等意識を徹底的に浸透させる必要が強調されている。

「清」 物理的な清らかさだけでなくそれ以上に精神的な清らかさを強調。

「寂」 落ち着きの心である。どっしりと構えた姿勢には、ほかの人たちにも一様に信頼感を示し期待する心が高鳴ってくるはずだ。

(6) 茶道の主なルール

1) 清潔さ

- ① 畳……茶杓を置いても良いように手入れをする。
- ② 足袋……白く真新しいこと。
- ③ 衣服……簡素で清らかなこと。
- ④ 身体……風呂に入ったり、シャワーを浴びる。(歯みがき含む)

2) 茶室

狭いのは会話を最小限にし、心と心を通いあわせる(心の交流のため)(心の触れ合い共鳴の場)。



3) 花

飾るのではなく「花を置く」とか「花を入れる」とか自然の産物をできるだけそのままに生かした表現をする。

4) 掛軸

一般的な家庭で飾るような絵ではない。最も適切であるといわれ好まれているのは禅語の墨跡である。それも簡潔な一行物が多い。よく見る禅語には「日日是好日」「無事は無事」「柳緑花紅」「喫茶去」「露堂々」などがある。



5) 茶碗

受けるときは正面に最も美しい模様があるのを避けて飲み、飲んだ後は正面を自分に向けて、そして正面が相手側に向く様に回してから返す。

6) 座る

畳の上であればどこに座ってもいいというものではない。畳のヘリは補強だけでなく装飾の意味もあるので避けなければいけない。

(7) 茶道に対する期待と要望

茶道は、まさしく精神修行(修養)である。その精神は茶道に限らず、一般社会、日常生活にも生かされ自身(人格)を鍛えるものである。自分を信じる宗教といっても良い……ならば、精神的弱さを常を感じたり、語られたりする日本人のアスリートに何らかの形で導入し、勝負強さの向上に役立てないか識者の理解と実現を願いたい。



[6] あとがき

あとがきでは、お茶にまつわる将来性、評判および提言について見ていきます。

1. 将来性

お茶の前途は明るい(有望である)と考えています。現状を調べて、前途を明るくする策を考えてみましょう。

Q-1.お茶について、現在どのような環境ですか。

A-1.お茶は私たちの日常生活に定着していますが、急須を用いてお茶を飲む機会が若年層や中年層を中心に減少しています。またペットボトル入りの緑茶飲料についても、消費が減少し始めています。

Q-2.お茶の産業は、現状どのようになっていますか。

A-2.お茶の産業は、現状では全国的に厳しいということが言えます。

日本のお茶の生産量は横ばい(約 8 万トンで推移)、栽培面積は穏やかに減少、荒茶の価格は低迷しています。

Q-3.お茶の前途を明るくするためには、どうすればよいですか。

A-3.お茶の消費を増やすことがポイントになります。

そのために、いくつかの案があります。

魅力的なお茶の楽しみ方を提案したり、新しいお茶の用途を考えたり、お茶についての教育を進めたり、お茶の産地と消費者との交流を進めたりすることです。また、お茶に関する文化財の保存も大切です。

2. 評判

Q-1.お茶についての外国人の評判はどうでしょうか。

A-1.なかなか、いいですよ。

日本茶を知っている割合は高く、調査した対象者全体の 86%が日本茶を体験していて、そのうち 91%が肯定的な評価をしています。

解説. データは平成 26 年農林水産省が実施した調査に基づいています。

・対象者(外国人):300 名

・国籍:アジア 158 名、欧州 59 名、北米 56 名、その他 27 名



ちょっと一服

東松山で「茶の湯にふれる市民茶会」

東松山で表千家流の茶道を嗜む方々が集まって、多くの人に茶道の世界を楽しんでもらおうと、毎月茶会を開催しています。

箭弓の杜「茶の湯にふれる市民茶会」

会場は箭弓稲荷神社の迎賓館

主催: 杜の風「男の会」

協賛: 箭弓稲荷神社、後援: 東松山市

お気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。

3. 提言

日本の茶の文化について、いろいろな観点から調べ説明してきました。

果たして、現在どれくらい多くの日本人がそれらを知っているのでしょうか。日本の文化の一面である茶の文化を、後世に繋いでいく努力をする必要があります。ここで重要なキーワードとして「教育」を挙げます。

家庭および学校教育が該当します。特に、学校教育が重要になります。

今まで、系統だったお茶の教育を受けた人は少ないと思います。

ここで以下のことを提言します。

「全国的に学校教育のカリキュラムにお茶の教育を含めます。」

小中学校で

- (1) お茶を通して、日本の歴史・文化、健康への関心を持ってもらい、お茶の日常的な飲み方を教えます。
- (2) 茶道のようにルールにのっとりた飲み方を教え、心の平静を保ち精神性を向上、すなわち精神力を強くすることを教えます。

日本は、教育によって発展してきました。

課題研究で調べたような内容を分かり易く伝え、茶の文化を教育に活用したいものです。茶どころの静岡県では、現在お茶の教育を実施しています。

4. おわりに

今までのお茶の話いかがでしたか。

皆さんは、「日常茶飯事(にちじょうさはんじ)」という言葉をご存知と思います。

意味は、日々のありふれたこと、または、いつものことで特に取り上げることもないということです。言葉の中にある茶も飯も、日常飲んだり食べたりする当たり前のことを示しています。

お茶は、日常生活に定着し、私たちの生活と文化にとって不可欠な存在となっています。また、私たちの豊かで健康的な生活の実現に重要な役割を担っていると言っていいでしょう。

これからも、お茶と仲良く付き合っていきましょう。

ここで、入間市博物館 ALIT の紹介をしましょう。

狭山茶の産地としてよく知られている入間市が運営している博物館で、お茶に関するほとんどすべての情報を入手することができます。

お茶専門の博物館があることを知らない人は結構いると思います。

説明を聞いて、目からウロコが落ちました。

知らないことが意外とありました。例えば、茶畑と田んぼとは適正土壌が相反しているとか、茶業界では、酸化のことを発酵と言っているとか、緑茶・ウーロン茶・紅茶は茶葉は同じだが、酸化(発酵)の過程が異なる等々。

お茶に興味がある方は、ぜひ一度訪問することをお勧めします。

最後に、私たちの活動に協力していただいた宮野園および入間市博物館 ALIT の関係者の皆様、また、茶道に関する講義をしていただいた屋代宗房先生およびお茶を使った健康料理をご教授いただいた橋詰佳代子先生には深く感謝いたします。

お茶を一杯飲みたくなりました。
この辺で、お茶の旅を終わりにしましょう。
お付き合いありがとうございました。



茶摘み体験 狭山市 宮野園にて

[参考文献]

1. 日本茶の基本-株式会社 榎(えい)出版社
2. 日本茶の図鑑-株式会社 マイナビ出版
3. 「和食に関連した日本文化(茶、畳、絹製品)
PR 手法等調査事業報告書」-農林水産省
4. 「茶をめぐる情勢」(平成 29 年 6 月時点版)-農林水産省
5. 「茶業及びお茶の文化の振興に関する基本方針について」-農林水産省
6. 日本茶の全てがわかる本-日本茶検定委員会 監修、
NPO 法人日本茶インストラクター協会 企画・編集
7. 茶の機能-生体機能の新たな可能性(2002)、村松敬一郎他、一部追加