

2010年6月15日（火）

～留学生WEEK～

# 日本茶体験



講師：茶文化研究家 湯浅 薫先生

## 日本茶体験

### ー身近なお茶をもっと楽しもう！ー

茶文化研究家 湯浅 薫先生

日本茶インストラクター協会奈良県支部副支部長  
財団法人世界緑茶協会会員 茶学の会会員 奈良手もみ茶振興会会員  
中国国際茶文化研究会名誉理事 中国茶葉学会会員 上海市茶葉学会会員  
中国政府公認資格高級茶藝師・評茶員 中国国際茶文化研究会認定中国茶文化講師  
日本紅茶協会認定ティーアドバイザー

薰東庵ホームページ <http://kuntouan.com/>

#### 目的

- お茶の種類 (type)、お茶の淹れ方 (preparation)について学びましょう
- お茶の色 (color)・香り (aroma)・味 (taste) を楽しみましょう
- どんなお菓子が合うか、考えましょう
- お茶の歴史 (history) を学びましょう
- お茶と健康 (health) について知りましょう
- お茶を生活などに合わせて楽しみましょう

#### 1. お茶の種類 (type)

<表1>

ランク 高 ↑ 低	お茶の種類	お茶の作り方	香り&味
① 玉露 refined green tea	1年に1回しか収穫 (harvest) できない 最高級 (best grade) のお茶	新しい葉 (leaf) から作られるお茶	まろやかな (mellowness) うま味 (savoriness)
② 煎茶 medium-grade tea	日本のお茶の消費量 (consumption) の 70% 新しい葉 (leaf) から作られるお茶	新しい葉 (leaf) から作られるお茶	さわやかな (fresh) 香り (aroma) にうま味 (savoriness) と渋み (roughness) のバランスがいい
③ 番茶 coarse-grade tea	硬い (hard) 葉 (leaf) や茎 (stalk) から 作られるお茶	硬い (hard) 葉 (leaf) や茎 (stalk) から 作られるお茶	甘味 (sweetness) が少ない ほろ苦い (slightly bitter) 軽くて (light) さっぱり (refreshing) している
⑤ 玄米茶 brown rice tea	番茶に炒った (roast) 玄米 (brown rice) をブレンドしたお茶	番茶に炒った (roast) 玄米 (brown rice) をブレンドしたお茶	香ばしい (spicy) 香り (aroma) すっきり (clean) した味
④ ほうじ茶 roasted green tea	番茶を強火で (at high heat) 炒って (roast) 水分 (liquid) をなくしたお茶	番茶を強火で (at high heat) 炒って (roast) 水分 (liquid) をなくしたお茶	香ばしい (spicy) 香り (aroma) 渋み (roughness) と苦味 (bitterness) が 少ない 口当たりがよく (mild)、飲みやすい

\*暑い夏には冷茶 (cold tea) がおすすめです！

## 2. お茶の淹れ方

### 2.1. お湯 (hot water) & 急須 (teapot) & 湯のみ (tea cup)

<表2>

	お湯の温度 (water temperature)	時間	急須	湯のみ
①玉露	50℃～60℃	2分	小さい急須	薄くて (thin) 小さい湯のみ
②煎茶	70℃	1分	小さい急須	薄くて小さい湯のみ
③番茶	熱湯 (boiling water)	30秒	大きい急須	厚くて (thick) 大きい湯のみ
④ほうじ茶	熱湯	30秒	大きい急須	厚くて大きい湯のみ
⑤玄米茶	熱湯	30秒	大きい急須	厚くて大きい湯のみ

\* お湯は必ず3分以上沸騰させて水道水のカルキ臭 (smell like chlorine) をけしてください。

\* 日本茶には硬度30～80くらいの軟水が合います。

\* お茶の味はそれぞれ好み (one's cup of tea) がありますから、<表2>を参考にして (consult)、自分の好みの味 (desired taste)を見つけてください。

## 2.2. おいしく淹れるコツ (knack)

- ・お茶の濃さ (strength) が同じになるように、3～4回まわし注ぐ。→→→
- ・急須を振ったり (shake)、まわしたり (turn around) してはいけない。  
静かに淹れる。
- ・最後の1滴まで (to the last drop) 全部淹れる。
- ・二煎目 (二回目に淹れるとき) は<表2>より「お湯の温度を高く」、「時間を短く」する。



## 3. お茶を飲むシチュエーション

- ・お茶をゆっくり楽しみたいとき……玉露、煎茶
- ・ダイエットしたいとき……運動する前に煎茶
- ・水分を補給 (fluid replacement) したいとき……ほうじ茶
- ・酔っぱらった (get drunk) とき……煎茶
- ・食事のとき……番茶、ほうじ茶、玄米茶
- ・お年寄り (the elderly) や子ども……ほうじ茶
- ・仕事や会議の合間 (intermission) に……煎茶

#### 4. お茶とお菓子の組み合わせ (matching)

<表3>

① 玉露	ようかん (adzuki-bean jelly)などの和菓子
② 煎茶	ようかんなどの和菓子
③ 番茶	醤油せんべい (Japanese cracker)
④ ほうじ茶	かりんとう (fried sugar-coated dough)
⑤ 玄米茶	たい焼き (fish-shaped cake filled with red bean paste)

\* 表3は、よく合うと一般的に言われている組み合わせです。自分の好きなお茶とお菓子の組み合わせを見つめましょう。

## 参考資料

お茶のことをもっと知りましょう！

### 1 お茶の歴史

#### 1. お茶の原産地

お茶の生まれたところは、中国の西南部に位置する雲南省の西双版納（シーサンパンナ）とする説が有力です。

#### 2. お茶が世界に広まる

お茶は中国雲南省あたりから長江に沿って東に広がって行きました。お茶は体によく、独特な香りと味があるので注目され、世界各国に広がりました。

#### 3. 日本茶の歴史

中国に留学した僧・榮西が1191年に中国の宋から茶の種を持ち帰り、植えました。それが日本各地に広まりました。

#### 4. 喫茶の始まり

815年に嵯峨天皇がお飲みになったという記録があります。当時は薬として飲まれていましたが、それぞれの飲み方の違いで、①茶道・②煎茶道・③庶民のお茶（家庭）に分かれました。

### 2 お茶と健康（お茶で病気知らずに！）

人が生きていくためには毎日平均約2リットルの水分が必要だと言われています。わたしたちは水分をいろいろな形で取っていますが、一番多く飲んでいるのは水で、次はお茶です。お茶は無糖でノンカロリーですから、体と心にやさしく、リラックスできる嗜好飲料です。

お茶には体に良い成分がたくさん入っています。

（主な成分と効能）

カテキン（渋み）：抗菌作用

アミノ酸（うま味）：脳に作用してリラックス。

カフェイン（苦み）：眠気をさます

ビタミンC：疲労回復

\*その他、ガンになりにくい・ダイエット効果・風邪予防・若さをキープ・虫歯になりにくい・二日酔いの防止・高血圧に効く・消臭効果がある、などのパワーがたくさんあります！

### 3 お茶の保存方法

お茶は空気・湿度・温度・光により変質しますから、空気に触れない密封容器に入れ、臭いがない涼しい場所（適温5~10℃）に保存してください。

## 4 お茶はもてなしの文化

お茶はのどの湯きを潤し、疲れを取り、心を豊かにし、心身をリフレッシュしてくれる飲み物です。職場でも家庭でもお茶を飲みながらおしゃべりして、お互いの意思の疎通を図り、よりよい人間関係を作る「もてなしの文化」です。

## 5 お茶から学ぶこと

### ・あいさつをする

学校や地域でコミュニケーションをとるために、「おはようございます」「こんにちは」「さようなら」とあいさつするとき、相手の顔を言いましょう。

### ・目上の方をたてる

学校では先生、家庭では親の話を聞きましょう。先輩から教えてもらうという気持ちで接すると信頼と人間関係がうまくいくでしょう。

### ・家庭に季節の花を生けましょう

花を生けると、心が和みます。

### ・日本文化を学ぶ

日本に留学しているチャンスを生かして、日本の文化をぜひ学んでください。

### ・相手をおもいやる

自分勝手な行動を取らず、自分の周りをよく見ましょう。

## 6 お茶の本質を暮らしに生かす

### ・あいさつの時に指をそろえる

座ったあとも指をそろえ、左右の手を重ねて膝の中央に軽くおく

飲んだ湯のみ（カップ）の飲み口を親指と人差し指でさっとぬぐう

お客様にお茶を出す時に、右手に力をいれ左手は添えるように出す

部屋（テーブル・玄関・トイレ）などいつも自分が使う場所に、花を飾る

たくさんの花を飾らなくても一輪でもいいです。花があると気持ちが和みます。

お茶の席には、匂いの強い花、トゲのある花・色が強すぎる花を使ってはいけません。

## 7 お茶にもマナー

・お茶の順序：最初に煎茶を出したら、次は香ばしいほうじ茶というように変化をつける

・お茶を出し終えたら「熱いうちにどうぞ」と一言添える

## 8 お茶うけ（お茶菓子）

16世紀ごろはカキ・クリなどの木の実が食べられていましたが、近世以降日本に砂糖が入り、和菓子が食べられるようになりました。お茶菓子はお茶の味を引き立て、お茶のカフェインなどの刺激物から胃を守る役目もあり、お茶を楽しむためのものです。

お茶との相性は玉露・煎茶は和菓子が、番茶・ほうじ茶・玄米茶はおかきなど和菓子以外の駄菓子が合うようです。個人の好みもありますので、それぞれ試してください。

## 9 お茶の活用方法

1. 部屋のにおい消し（古い葉を使います）
2. 肥料に使う（茶ガラ）
3. 冷蔵庫のにおい消し（茶ガラを乾かし使う）
4. 煎茶の茶ガラをポン酢で食べる

## 10 お茶の生産地（地域別の生産量）

お茶ができる北限は新潟県村上市（北緯38度から南の地域）…商業ベースの場合

第1位：静岡県

第2位：鹿児島県

第3位：三重県

第4位：宮崎県

第5位：京都府

第6位：奈良県

お茶を通じて多くの出会いがみなさんにるように、心から願っています。



2010年6月15日（火）

関西学院大学  
国際教育・協力センター  
留学生WEEK