

Oh!Smile

2015年 5・6月号



茶を楽しむ



茶の歴史

茶の発見は紀元前2700年ころ、古代中国の神農(しんのう)時代と考えられています。漢の時代(紀元前1世紀)では、茶はみかんの皮、ねぎ、しょうがと混ぜ、お吸い物として飲まれていたようです。三国時代になると、茶は社交の場の飲み物として用いられるようになり、唐の時代(618年〜907年)に茶を飲む習慣は全国に広がりました。陸羽(りくう)によつて記された「茶経」は世界でもっとも古い茶の本と言われ、飲み方や心得まで及んでいます。

日本では遣唐使が往来していた奈良・平安時代に、最澄や空海などの留学僧が唐より茶の種子を持ち帰ったのが始まりとされています。この頃、茶は非常に貴重で、僧侶や貴族階級など限られた人々が口にすることができました。鎌倉初期(1191年)に栄西(えいさい)禅師が宋から帰国する際に茶を持ち帰りました。「喫茶養生記(きつさようじょうき)」を書き上げ、わが国最初の本格的な茶の書であり、茶文化普及に大きな影響を及ぼしました。

西欧に初めて茶を伝えたのは、オランダの東インド会社です(1610年)。その後、イギリスが中国貿易で優位に立ち、イギリス東インド会社が福建省の廈門(あもい)の茶を集め、イギリス国内に流通するようになります。1823年、イギリスの冒険家ブルースがインドのアッサム地方で自生の茶樹を発見し、中国種と新しいアッサム種との交配が進み、インド各地やスリランカなどで栽培が盛んになりました。中国から日本へ、また西欧へと古くから

さまざまな飲み方で茶が楽しまれ、歴史とともに変化しながら、普及してきました。



茶と健康

茶はツバキ科ツバキ属の常用広葉樹の一種です。緑茶だけでなく、紅茶や烏龍茶もこれに分類される木から取れる葉を原料にしています。さまざまな品種があり、紅茶は紅茶用の品種、緑茶は緑茶用の品種と、それぞれ専用の品種からつくることが多いようです。

では、緑茶、紅茶、烏龍茶はどこが違うかというと、製造工程がそれぞれ違いますが、茶の葉には酵素が含まれており、酵素が働くことにより、成分変化が起こります。煎茶は基本的には酵素による成分変化をさせずに作り、一番酵素が働いているのが紅茶です。烏龍茶は煎茶と紅茶の間に位置します。

日本茶の成分による効能ではカテキンの作用がガンや糖尿病の予防にも効果的であると確認されています。老化防止や抗アレルギー作用のほか、美肌効果、虫歯予防など、健康によい効能がたくさんあります。古くから「朝茶は七里帰っても飲め」といわれるほどです。

紅茶に含まれるタンニンやカフェインは日本茶や烏龍茶よりも圧倒的に多く、「紅茶フラボノイド」が体を守る抗酸化物質として注目されています。体を温める効果、リラックス効果もあり、心身とも落ち着かせてくれる作用があります。

中国茶も同様、健康維持や体調を整える効能は医学的に証明されています。中国茶は発酵度によって茶葉の性質が変化するため、症状や用途に合わせて飲むとより効果的に作用します。中国茶の代表的な存在の烏龍茶は摂り過ぎてしまった脂肪の吸収を防ぎ、体外に出す作用があるため、肥満防止の効果があると知られています。飲み続けることで新陳代謝が高まり、ダイエット効果へとつながります。茶は多種多様な成分を含み、健康に役立つさまざまな効果をもっています。

日本茶の種類

製法や収穫時期によって種類が異なるため、それぞれ違った風味と味わいが楽しめます。

○ 煎茶(せんちゃ)

日本茶の消費量の80%を占めます。甘味と渋味のバランスがとれたすっきりとした味わいです。5月の八十八夜前後に摘まれた一番茶、いわゆる「新茶」という名で毎年親しまれています。「新茶は寿命がのびる」と言われています。

○ 番茶(ばんちゃ)

煎茶の製造工程で取り除かれる硬い葉や茎を使用して作られます。一番茶から作られる「川柳」は番茶の上品とされています。また、葉の原型をとどめた京都の番茶は「京番茶」として親しまれています。

○ 焙じ茶(ほうじちゃ)

番茶や下級煎茶を強火で炒って水分を飛ばし、独特の香ばしさがありません。炒ることで渋味をおさえ、胃にやさしく、食後やお酒の後にぴったりです。

○ 玄米茶(げんまいちゃ)

主に番茶や煎茶などに炒った玄米を混ぜ合わせたブレンド茶です。独特のこんがりした香りが特徴で、カフェイン量が少なく、ビタミンBが豊富に含まれているので、妊婦に最適な飲みものといえます。

○ 玉露(ぎょくろ)

日本緑茶の最高級品として知られ、上質の茶葉を作る茶樹のみを栽培して作られます。甘味と旨味が凝縮され、人気の高い銘茶です。

○ 抹茶(まっちゃ)

「わび・さび」を基盤とした茶道を生むなど、日本の文化に多大な影響を及ぼし、現在でも親しまれています。若芽の色が際立った抹茶色と、苦味、甘味、滋味(じみ)すべてを兼ね備えています。

○ 茎茶 (くきちや)

茎部分を集めて作ったことから呼ばれ、「棒茶(ぼうちや)」とも呼ばれています。玉露の茎だけで作った茎茶は「雁音(かりがね)」と呼ばれる高級茶葉です。青々とした香りとさわやかでシャープな味わいが特徴です。

○ 芽茶 (めちや)

茶葉の先端の柔らかい芯の部分を集めて作ります。一番茶と二番茶しか摂れず、濃厚で苦味が効いた強い味が特徴です。

○ 粉茶 (こなちや)

細かく砕けた葉や茎部分を集めて作ります。短時間で濃い緑色の水色と、キリッとした渋味が特徴です。魚の臭みを取ってくれるため、お寿司屋さんの「あがり」として多く使用されています。

中国茶と紅茶

中国茶には**青茶(チンチャア)**、**緑茶(ルーチャア)**、**黒茶(ヘイチャア)**、**紅茶(ホンチャア)**、**黄茶(ホアンチャア)**、**白茶(ハイチャア)**の六大茶と**花茶(ファチャア)**に分類することができま

す。青茶の代表的なものは烏龍茶が挙げられますが、福建省や広東省、また台湾の一部などでしか作られていません。福建省の代表茶葉の「安溪鉄観音(あんけいてつかのん)」や、世界に新たなブームをつくった台湾茶を代表する「凍頂烏龍(とうちようろうろん)」などがあります。中国で最も生産量が多いのが緑茶、身近でよく飲まれています。黒茶は日本でもダイエツト茶としてブームになったプアル茶が代表です。世界で親しまれている紅茶のルーツはやはり中国、世界三大紅茶のひとつの「キームンコウチャ」は質の高い紅茶です。黄茶と白茶は生産量が少なく、貴重な

存在であり、古くから献上茶や文人に好まれたお茶として知られています。

花茶は花やつぼみを乾燥させたもの、茶葉に花の香りをつけたものです。有名なジャスミン茶、キンモクセイの花をブレンドした桂花茶、菊の花を乾燥させた菊花茶などがあります。

イギリスから世界に広がった紅茶は広東語で「テー」と発音することから「Tea」と呼ばれました。英国上流階級の間で人気が増し、一般社会に広がりました。日本では1906年リプトンのイエローラベル(缶詰)を輸入したことで販売が始まりました。世界三大紅茶に挙げられる「ダージリン」「ウバ」「キームン」はそれぞれインド、スリランカ、中国を代表する紅茶で知られています。「ダージリン」は「マスカットフレイバー」という豊かな香りと風味が特徴で「紅茶のシャンパン」と称されています。「ウバ」は独特の強い香りとし、爽快感のある味わいが特徴です。「キームン」はヨーロッパでは「中国茶のブルゴーニュ酒」とも称され、香り高くコクのある味わいです。

さて、紅茶にはOPやTGFOPなどの表示があり、紅茶の等級を表しています。枝の一番先のまだ葉が開いていない状態の新芽から、下に続く5枚目までのリーフ状の茶葉を順に、フラワリー・オレンジペコ(FOP) ↓ オレンジペコ(OP) ↓ ペコ(P) ↓ ペコスーチョン(PS) ↓ スーチョン(S)と呼び、紅茶の品質がわかるようになっていきます。また、リーフ状のままのフルリーフ、茶葉を粉碎したブロークン(B)、さらにふるいにかけたフアニングス(F)の3種類があり、それぞれの茶葉の名称と製法を組み合わせる等級づけされています。フラワリー・オレンジペコはまだ開いていない状態の新芽(チップ)で、そのチップが多いほど高級品とされています。

茶道とは

茶道とは、伝統的な様式にそって客人に抹茶をふるまうことで、茶の湯ともいいます。主(あるじ)は様々な気配り、もてなしをし、ただただ茶が美味しくなるようにはからい、客はその心遣いを感じながら茶をいただく、そういった精神交流にあります。また、茶室や庭、茶道具、懐石料理など、さまざまな分野で演出することから日本文化の総合芸術として発展しました。茶道は禅宗と深くかわり、「わび・さび」という精神文化を干利休は生み出しました。茶室という静かな空間で茶を点(た)てることに集中することで心を落ち着かせ、精神を高めます。茶道では「一期一会」という言葉があります。「人との出会いを一生に一度のものと思い、相手に最善を尽くす」の意味です。また、茶道の心得を「四規七則(しきしちそく)」を干利休は説きました。「四規」とは「和敬静寂(わけいせいじやく)」の精神を言います。「和(仲良く)、敬(動じない心)」の意味をもちます。また「七則」は他人に対する心構えです。「茶は服のよきように点て、炭は湯の沸くように置き、冬は暖かく夏は涼しく、花は野にあるように入れ、刻限は早めに、降らずとも雨具の用意、相客に心せよ」と、つまり、「心をこめ、本質を見極め、季節感を大事にし、命を尊び、ゆとりをもち、やわらかい心をもち、たがいに尊重し合う」のが大切であるということです。



編集後記

ホッとするお茶のひと時、心身に安らぎます。日々の仕事や生活の中でのワンクッションです。私の朝のスタートは梅干しとお茶です。梅干しの酸っぱさと、お茶の香り・渋味で体がシャッキリし、欠かせない日課です。これがないと一日が始まりません。京都の茶園へ行きますと喫茶室でその茶葉を試飲して、お土産にします。その土地の風景や風を感じながら口にふくむと一味違います。

日本茶には饅頭、ケーキには紅茶、両方が寄り添うように引き立っています。烏龍茶は市販しているペットボトルではダメです。烏龍茶の茶葉に湯を注ぎ、一回目は捨て、2回目から味わうという飲み方があります。何も口にせず、独特の豊かな香りが鼻の奥までしつかり届きます。

湯の温度や量、蒸らし時間、また器や飲む場所でも味も変わりますね。そんな事を研究してみても楽しめるひと時です。心を落ち着かせるティータイムを一日に数回、ぜひ組みこみましょう。

(YASU)

浪速フード株式会社
 〒570-0003 守口市大日町3-32-11
 TEL 06-4252-7770
 FAX 06-6904-2610
 E-MAIL smile@naniwaf.co.jp
 HP http://www.naniwaf.co.jp
 ※「Oh!smile」へのご要望・お問合せは上記にご連絡ください。