

# 新茶の季節

みなさん八十八夜はご存知ですね？ 茶摘みの歌で有名な八十八夜は立春（2月4日）から数えて88日目の日のことで（今年は5月2日）、この時期になると4月頃から各地で始まる新茶の摘み採りが最盛期を迎えます。今回は今が旬の「新茶」の魅力に迫ってみましょう。（ぶっち）

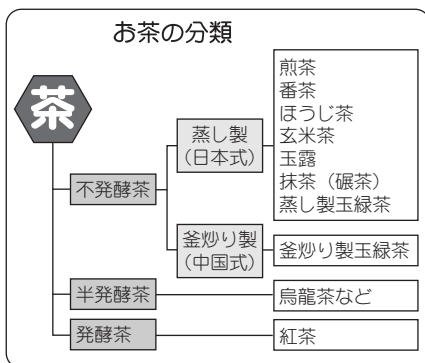
## 第一部 ～お茶の豆知識～

「お茶」と一口に言っても、いろいろな種類があります。新茶についてお話する前に、お茶の種類について見てみましょう。

### □緑茶、紅茶、烏龍茶

緑茶、紅茶、烏龍茶は味も色も匂いも異なります。これらの違いはどこにあるのでしょうか？ 原料が違う？ いやいや、そんなことはありません。どのお茶も同じツバキ科の常緑樹、カメリアシネンシスという木の葉が原料で、その違いは葉の加工法で生まれるのです。もちろん現在ではそれぞれのお茶に適した品種改良が進んでいますが、もとは同じものです。

緑茶のように葉を発酵させずに乾燥したものを**不発酵茶**、紅茶のように発酵させてから乾燥したものを**発酵茶**、そして烏龍茶のようにその2つの中間、半発酵の状態乾燥させたものを**半発酵茶**と言います。



### □緑茶の種類

今回スポットを当てるのは日本人になじみの深い緑茶（＝日本茶）です。色が茶色くても「緑茶」に分類されるものもあります。緑茶の代表的なものとしては……

- 煎茶：直射日光のもとでのびた新芽を蒸した後、揉みながら乾燥させて作る、日本茶の代表格。
- 番茶：煎茶の加工過程で除去される大きな葉や茎などが材料。煎茶と同じ製法で作られる。軽くさっぱりした味。
- 玉露：緑茶の最高級品。茶園に覆いをして直射日光をさげざる覆下栽培で育てられる。摘み採った新芽を蒸した後、揉みながら乾燥させて作る。甘みがあるまろやかな味。
- 抹茶（碾茶）：碾茶は、玉露と同じく人工的に覆いをして育てた新芽を蒸して、乾燥させたもの。白でひいて粉にしたものが抹茶。

の4種類が挙げられます。このほかにも茶の葉を強火で炒ったほうじ茶や炒り米をブレンドした玄米茶などもあります。

## 第二部 ～新茶を知ろう～

ここではいよいよ新茶について見ていきます。

### □新茶とは何か

日本では1年に最大で4回くらいまで同じ木からお茶を収穫することができます。収穫された時期によって、春先から順に、一番茶、二番茶、三番茶、四番茶（秋冬番茶）と呼ばれます。一番茶は4月終わりから5月中頃まで、二番茶は6月の中頃から7月の始めまで、三番茶は7月の終わりから8月の始めまで、四番茶は9月の終わりから10月の始めまで摘み採られます。

新茶とは、年の最初に生育した柔らか

い新芽で作られる一番茶のことで、初物という意味を込めて、「新茶」と呼ばれています。昔から不老長寿・無病息災にいいと言われ、縁起物として重宝されています。

### □新茶の特徴

お茶の木は、冬の間に養分を蓄えています。春の訪れとともにその栄養分をたっぷり含んだ新芽が成長し、それが新茶となるのです。

新茶の特徴は、何といても若葉の“爽

やかで清々しい香り”です。また、新茶は二番茶、三番茶に比べて苦渋いタンニンやカフェインが少なく、旨み・甘みの成分であるアミノ酸（テアニン）やビタミンCを多く含んでいます。そのため、新茶は二番茶や三番茶よりものどしがよく、まろやかな味がするのです。



はみだし  
すてーじ

はみ出している人はその時点で負け組。  
⇒そんなあなたも負け組の仲間♪

（法・1 守銭奴）  
（私も負け組；編）

## 第三部 ～緑茶の効能～

最近お茶に関する研究が進み、様々な効能があることがわかってきました。その中からいくつかをご紹介します。

### □老化防止

お茶の渋味の成分であるタンニンには、脂肪の酸化を抑えて老化を防ぐ効果がビタミンEの20倍もあることが明らかにされました。お茶が不老長寿の妙薬であるという昔からの言い伝えを現代の科学が証明したのです。

### □動脈硬化・高血圧予防

緑茶に含まれるカテキンは血液中の善玉コレステロールを減らさず、悪玉コレステロール（動脈硬化の原因）だけを減らす成分で、強い血圧降下作用や、血液をさらさらに保ち血栓を防止する効果があることが知られています。

### □ガン予防

発ガンのきっかけは、細胞の突然変異であるといわれています。お茶に含まれるタンニン・サポニンにはそうした細胞の突然変異を防ぐ作用があることが知られています。

### □美容

張りのある素肌や身体を保つには、ビタミンC・E、食物繊維をとることが重要です。お茶はこれらの栄養素を多く含みますが、ビタミンEや食物繊維は水に溶けないので、茶殻に残ってしまいます。茶葉そのものを湯に溶いて飲む抹茶なら、有効な成分を逃さず摂取できます。

### □ダイエット

お茶はもちろんノンカロリー。そのうえ緑茶に含まれるカテキンには、糖分や脂質の代謝を促進し、カロリーの消化を助け、悪玉コレステロールを分解する働きがあります。食事前に濃いお茶を飲むことで、カテキンが胃の壁に膜をつくり、カロリーの吸収を抑えることができます。

また、カテキンはデンプンや砂糖がブドウ糖に分解されるのを防ぎます。しかも普通の食事には影響しないので、食欲がなくなることもありません。加えて、余分なデンプンを外に出す働きをすることで便秘にもいいという、とても身体にいい成分であることが確認されています。

## 第四部 ～美味しい淹れ方～

お茶の種類が違えば、それに応じて淹れ方も変わってきます。最後に、美味しいお茶の淹れ方を種類別にご紹介します。

### □煎茶 1人分：ティースプーン1杯（約2g）

1. 適温は約70度。沸騰した湯をやかんからいったん茶碗に注ぎ、温度を下げるのが基本。人数分の茶碗に各八分目ほど注ぎ、冷ましておく。
2. 人数分の茶葉を急須に入れ、茶碗に注いでおいた湯を急須に移したら、ふたをしてそのまま1分蒸らす。
3. 味が均等になるよう、少量ずつ注ぐ。急須に湯が残ると2煎目の味が悪くなるので、最後まで注ぎきる。

### □番茶 1人分：ティースプーン山盛り1杯（約2.5g）

1. 急須をあらかじめ温めておく。
2. 急須の湯を捨て、水分をふき取ってから茶葉を入れる。
3. 香りを引き出すために沸騰したばかりの湯を一気に注ぐ。ふたをして、15秒ほど蒸らす。
4. 味が均等になるよう少量ずつ注ぎ分け、最後まで注ぎきる。

### □玉露 1人分：ティースプーン山盛り2杯（約5g）

1. 適温は約40～50度。沸騰したお湯を急須に入れ、ふたをして冷ました後、急須から茶碗に湯を移す。1人分の湯は少量でよい（約30ml）。
2. 急須の水分をふき取ってから茶葉を入れる。
3. 茶碗の湯を急須に移し、ふたをして約2分じっくりと蒸らす。
4. 味が均等になるよう少量ずつ注ぎ分け、最後まで注ぎきる。

### □抹茶 1人分：ティースプーン1杯（約2g）

抹茶をたてるというと、堅苦しいイメージがありますが、実はとても簡単です。茶筌ちやせんと大きめの器があれば、誰でも簡単にたてることができます。手順は以下の通りです。

1. 抹茶を茶こしでふるっておく。
2. 湯を注いでから、茶筌を入れてまわす。お湯につけると茶筌の先が柔らかくなり、混ぜやすくなる。
3. 茶碗の水気を拭き取ってから抹茶を入れる。そこに、70度くらいに冷ましておいた湯（1人分約60ml）を一気に加える。
4. お湯を入れたら、茶筌で素早くかき混ぜる。手首のスナップをきかせながら、上下に動かすように混ぜるのがコツ。
5. 10～15秒かき混ぜ、ふんわりときめ細かい泡が全体に立ってきたらできあがり。



茶筌  
ちやせん

はみだし  
すてーじ

世間は春だけど、僕の心は冬です。  
⇒冬は花粉が飛ばない良い季節ですよ。

(医・5 タキマ)  
(春が嫌い；編)