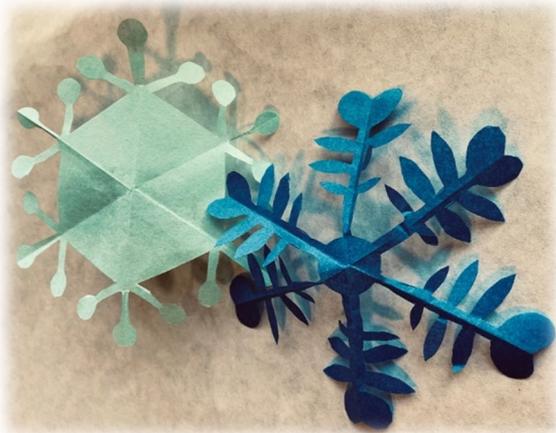




茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

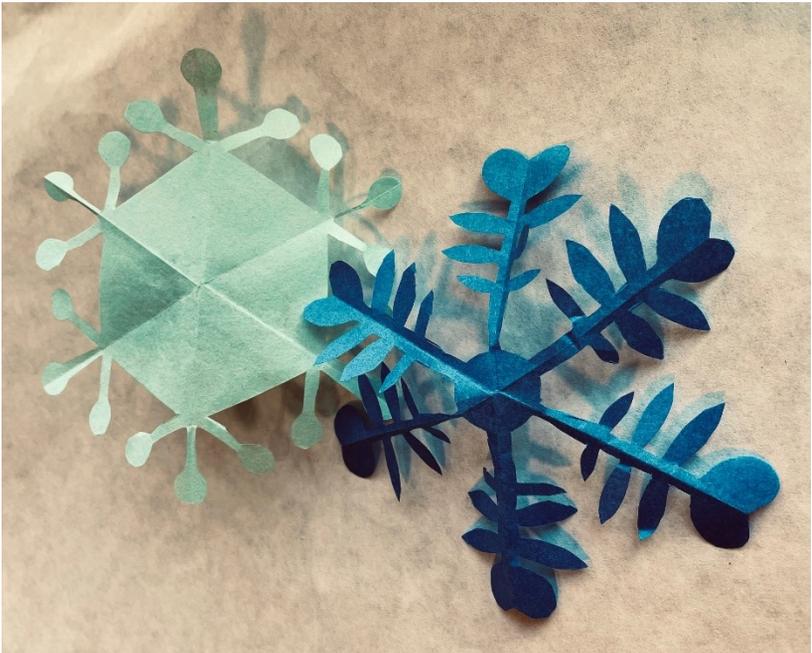


2022年1月～12月

茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

1月
睦月



七草粥

1月7日



1月15日

小豆粥

「せり」、「なずな」、「ごぎょう」、「はこべら」、「ほとけのざ」、「すずな」、「すずしろ」これや七草。

皆さんも、幼い頃覚えた記憶はありませんか？

1月7日は、五節句の一つで七草の節句ともいわれます。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われ、一年の無病息災を祈って七草の入った粥を食べるようになったと言われています。

1月15日は、小正月といわれ、豊作祈願などの農業に関連した行事や家庭的な行事が中心です。朝にお餅の入った小豆粥を食べる風習が今も残っています。



縁起の良いお茶

大福茶

- ・煎茶
- ・梅干し
- ・結び昆布

一年の無病息災と幸せを願い新春に喫するお茶。

平安時代、京の街に蔓延した流行り病をこのお茶により治めたことなどから吉兆招福のお茶として飲み継がれてきました。(諸説あります)



梅干しと結び昆布に、煎茶を注いで飲むのが一般的のようですが、地域によっては大豆を入れたり、お茶の種類も様々な大福茶がお茶屋さんから販売されています。

茶がゆ

お茶の浸出液でおかゆを炊いたもの

日本各地に郷土料理として、その土地の茶がゆがあります。

奈良の茶がゆ「おかいさん」は、煮出したほうじ茶の中に冷めたご飯を入れて炊いて作ります。

香川県の「茶米」は、発酵させた茶(基石茶)を煮出して作ります。

茶がゆに使うお茶の種類は地域により違いますが、今のように炊飯ジャーが無い時代に冷めたごはんを美味しく食べようと工夫したり季節の具材(さつまいも 里芋 かぼちゃ 餅)を入れて、腹持ちを良くしようと考えた昔の人たちの知恵が伺えます。



お茶漬け



材料(1人分)

- ・ご飯 200g
- ・お刺身 5切れ(ぶり・鯛・かつおなど)
- ① 醤油10cc みりん10cc すりごま大さじ1
- ※みりんは電子レンジに30秒程度かけ、煮切って使う
- ・わさび
- ・三つ葉
- ・梅干 1/2個
- ・煎茶 200cc



- ① お刺身を、Aの調味料に10分程浸ける。
- ② 梅干しの種を取り、包丁で叩いておく。
- ③ ご飯を大きめの茶わんによそい、①、②、三つ葉、わさびをのせる。
- ④ 熱い煎茶をかけて、できあがり。

※市販のお茶漬けの素は、1袋で塩分が約2.2gです。お茶漬けの素を使う場合、お刺身は調味料に浸けず生のまま使い、梅干しもやめましょう。



1月 睦月

あけましておめでとうございます。

「茶と暦」も2年目に入ります。

新年の凜と張りつめた大気に身を引き締め、思いも新たに出帆です。

新しき年のはじめにおもふことひとつ心につとめて行かな
(斎藤茂吉)

この季節の茶園。朝は見事なまでに真っ白く霜が降りています。一枚一枚の葉が小さな氷の結晶を纏い、日が昇るまでの冬の朝を演出します。結晶は、日毎に異なり気象状況により角板状のもの。稲妻状のもの。樹枝状のもの。針状のものなどが見られますが、やはり樹枝状のものが一番美しいですね。

茶は世界40か国以上で栽培されていますが、日本は世界の茶の栽培地域の北限の一つになっています。冬の寒さがマイナス10～13℃程度になると寒さの害を受けますが、新潟県の村上や秋田県の桧山では雪の下で冬を越し、5月下旬から6月上旬が一番茶になります。

寒い冬をじっと耐え、栄養を蓄え、春先には一斉に芽吹き、新緑の茶園風景になります。「冬来たりなば 春遠からじ」

寒い冬があつてこそ、八十八夜の新茶の恵みを授かることができるのです。

【静岡県立大学茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院附属のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

2月
如月



2022

バレンタインデー Valentine's Day



2月14日

「2月14日は、『日本キリスト教歴史大事典』（教文館、1988年）『大衆文化事典』（弘文堂、1991年）によれば、イタリア人司教ヴァレンティヌス（Valentinus）がローマ皇帝の発した遠征兵士の結婚禁止令に反対したことで、269年頃に処刑された殉教記念日ということです。中世ヨーロッパでは愛の守護聖人としてヴァレンティヌス崇拝が盛んとなり、14世紀頃からは宗教と無関係に、恋人同士が贈り物を交換する風習」（江戸東京博物館ホームページ「バレンタインの起源について」）となりました。

愛と感謝を伝える日に

最近では大切な人にお花を贈る「フラワーバレンタイン」という言葉も耳にします。

今年はお菓子やお花に、お茶を添えてみませんか。



大切な人にお茶を選ぶ

お茶とお菓子には密接な歴史があります。
お菓子はお茶と共に発展してきました。
お菓子はお茶を引き立て、季節感やおもてなしの心を相手に伝えることができます。



近年はお菓子もお茶も種類が豊富。
洋菓子、和菓子にこだわらず、相手の好みに合わせて、相手のことを想ってお茶を選ぶのも、楽しみの一つです。

こんな組み合わせも



ミルクチョコレート 深蒸し煎茶



ホワイトチョコレート 抹茶・紅茶



生チョコ 玉露

お茶とお菓子のおもてなしマナー

- 湯呑にお茶を淹れたら、湯呑の底は布巾で拭きましょう。
- 木目の茶托を使う時は、木目は横向きに。
- 絵柄のある湯呑なら、お客様から見て、絵柄が正面になるように。
- お菓子を出す場合は、お客様から見て、左がお菓子、右にお茶。



～藤枝かおり～

静岡県藤枝市で生まれたお茶。
香りに特徴があり、
ジャスミンの花の香りがします。



ジャスミン茶と言うと、ジャスミンの花で香りを付けた中国のお茶を思い浮かべますが
このお茶には、花も香料も入っていません。



葉を摘んでから、数時間茶葉をしおらすことでこの香りを出しています。

油の多い料理の時には、柔らかな渋みと香りが、口の中をさっぱりとさせてくれます。
焼菓子やチョコレート菓子とも相性の良いお茶です。

美味しく淹れる目安

- ・茶葉 4g
- ・湯温 60～70℃
- ・湯量 100cc
- ・待ち時間 1分



※ 藤枝かおりは、藤枝市内のお茶屋さんで購入できます。

二月 如月

如月の始めには季節を分ける節分があり、立春となる。春という言葉には心をウキウキさせる明るい響きがあるが、まだまだ寒い日が続く、「青空ながら雪のちらつくこと」もある。寒風に舞う風花は晩冬の季語ではあるが、静岡では二月にも見られ、語感もイメージも美しく、大好きな日本語のひとつである。

いまありし 日を風花の 中に探す (橋本多佳子)

二月の中旬にはバレンタインデーがある。昨年は大学内でお茶とチョコレートのコラボイベントを開催した。「お茶とチョコは合うんです」大切な人への一言を！。バレンタインとチョコは日本独自のものであり、きっかけはチョコレートメーカーが1950年代後半に始めた販売戦略の一つだったとか。当時、女性から愛を告白する勇気とチャンスを与えられたことでブームを呼んだとのこと。

この季節の茶園は春の兆しを感じ、一番茶への準備を着々と進めている。茶の木の根は気温が8℃程度から動き始め、養水分を吸収し、葉色はややくすんでいた緑色から急速に瑞々しく輝いてくる。茶農家も雨水を待ちかねて春の肥料を施し、今年の新茶への期待にワクワクし始める季節でもある。立春から八十八日後にはたつぷりと木の精が蓄えられた、一滴のしずくをいただけるのが楽しみだ。

【静岡県立大学茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院附属のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

3月
弥生



2022

花粉の症状を軽くするために、

自分でできる
セルフケア

- ✓ 花粉を体の中に入れない。
花粉症用のマスクで花粉が約1/6、花粉症用のめがねで1/4程度に減少。
- ✓ 花粉症状の悪化の因子であるストレス、飲みすぎ、睡眠不足に日頃から気を付ける。
- ✓ 帰宅したら顔を丁寧に洗い、うがいをする。シャンプーも毎日する。
丁寧に洗顔をしないと眼や鼻の周囲についた花粉が侵入し、かえって症状が悪化することがあります。
- ✓ 花粉飛散の多い日は、家でも窓の開け閉めに注意する。
窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをすれば1/4に減少。
- ✓ けばけばした花粉のつきやすいコートを着るのは避ける。



「べにふうき」緑茶のスギ花粉症状軽減効果！

「べにふうき」「べにほまれ」「べにふじ」などに多く含まれるメチル化カテキン※には、抗アレルギー作用があり、べにふうき緑茶を飲むと、花粉飛散後の鼻かみ回数や目のかゆみなどの症状が軽減することが報告されています。

「べにふうき」を、花粉飛散1ヶ月以上前から飲んでいた人のほうが、花粉飛散後から飲み始めた人と比べると、症状が軽減している、という効果が出ています。

べにふうき緑茶にショウガエキスを少量添加して飲用するとさらにその効果が増強することが報告されています。

「茶の健康効果20選」（2020年 日本茶業体制強化推進協議会発行）参照

紅茶として販売されていることが多い「べにふうき」ですが、花粉症状軽減を期待する場合は、**緑茶を選びましょう！**



※メチル化カテキンは抽出されにくく、普通にお茶を淹れただけでは、抗アレルギー効果が得られにくい場合があります。そのため、高温でじっくりと淹れたり煮出したりする場合がありますが、メチル化カテキンは苦渋味の成分のため、農家さんによって、飲み方やお茶の種類などに工夫がされています。
良薬口に苦しとは言え、美味しいほうがよいので購入するときは、お店の人に飲み方を確認・相談してみてください。べにふうきは粉末緑茶としても販売されています。パッケージの説明などをよく読んで飲んでくださいね。



季節のアレンジレシピ

三色団子

甘くてもちもち
緑(抹茶)・茶(ほうじ茶)・ピンク
三色団子をレンジで！



ほうじ茶は、梅ヶ島の隠れ茶「焙じ茶粉末」を使用しました。

材料 7串

- ・上新粉 100g
- ・砂糖 100g
- ・塩 一つまみ
- ・熱湯 160ml
- ・ほうじ茶粉末 小さじ1/2
- ・抹茶 小さじ1/2
- ・食紅 1,2滴

作り方

① 材料を混ぜる

上新粉、砂糖、塩を耐熱ボウルに入れ混ぜる。
熱湯（80℃位）を加え、全体を混ぜる。

② レンジにかける

ラップをして、600w 2分レンジにかける。
取り出して（火傷に注意）、しゃもじやスプーンで全体を混ぜ、再度、600w 1分30秒レンジにかける。

③ こねて丸める

生地を3等分し（火傷に注意）、ほうじ茶粉末、抹茶、食紅を加え、生地が**熱いうち**に手でよくこねる。
(初めのうちは熱いので、濡れ布巾でこねたり、手水を浸けこねるとよい。)
生地を丸め、串に挿したら出来上がり。(打ち粉として片栗粉を使用してもよい)



三月 弥生

風や雨、光も春めきて心もウキウキし始める弥生。桃の節句にはちらし寿司やはまぐりのお吸い物が定番。川辺では猫柳の銀鼠色の絹毛がキラキラと光る。冬ごもりをしていた地虫、蜥蜴、蛙なども穴から這い出して来る啓蟄。

啓蟄の ひとり兎ひとり よちよちと (飯田蛇笏)

庭先にはミモザが、レンギョウが黄色い花を咲かせ、空にはコブシに続いてモクレンが白い花を一齐に咲かせる。大地が華やかになるなか、三月は卒業式や一足早い入社式があり、別れと出会いの一幕が人生に花を添える。

茶園でも来るべき一番茶に向かい急激に養分が葉に蓄積されてくる。一番茶の良し悪しや芽の出る早晩は三月の気象条件が大きく影響する。いわばラストスパートの時期でもある。温暖な気温と適度な降水量は萌芽を早める条件であり、これはソメイヨシノと同じ。桜の早く咲く年にはお茶の新芽が動き始めるのも早い。暖かくなるに伴い、今年の一番茶にかける期待は日毎に高まる。三月が順調に進んでくれることを祈るばかりである。

【静岡県立大学茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究所附属のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町 3 - 1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

4月
卯月



2022

未来につなげたい 静岡県無形民俗文化財 ～手揉製茶技術～

4時間かけてできるお茶は僅か300g!

手もみ技術は、江戸時代中期に考案され、約4時間を要して全身を使って茶葉をもみ上げる大変に重労働なものです。その製法は技術の発達に伴い様々な技法が考案され、多くの流派が生まれました。しかし、明治から大正時代には製茶機械が開発され、手もみから機械に置き換わり、いまでは完全に自動化されています。



勤と経験による芸術的な技術!

民俗文化財とは、そこに暮らす人々が作り上げ、継承してきた有形・無形の伝承で人々の生活がどのように変化してきたか理解するために欠かせないものです。静岡県のお茶の歴史や文化を理解し、将来の茶文化発展のためにも、伝承していきたい技術です。

岡部の「玉露の里」や島田市の「ふじのくに茶の都ミュージアム」などでは、静岡県茶手揉保存会による手もみの体験が行われることがあります。



希少価値の高い手もみ茶を

美味しく淹れるポイント

- ✓ 茶碗は小振りの湯飲みを用意しましょう。
- ✓ 湯は一度沸騰し、冷まして50℃位の湯を使いましょう。
- ✓ 二煎目以降は湯の温度を徐々に上げて淹れましょう。
- ✓ 浸出時間は2分～3分を目安に淹れましょう。



季節のレシピ

春風のスパゲティー

手もみ茶や新茶の茶殻は、捨てずに料理に使ってみてください。若芽のやわらかな苦みが料理のアクセントになります。また、湯に溶けずに茶殻に残るビタミンや食物繊維も残さず体に摂り入れることができます。



- 材料 たっぷり2人分
- ・スパゲティー 200g
 - ・釜揚げしらす 60g
 - ・茹でたこ 80g
 - ・干し椎茸 2枚 (15g)
 - ・茶殻 (お茶を淹れた後の1、2回分の茶葉)
 - ・オリーブ油 大さじ1
 - ・鷹の爪 (輪切り) 1/2本
 - ・にんにく (スライス) 1かけ
 - ・塩 ひとつまみ (親指、人差し指、中指でつまんだ量)
 - ・醤油 大さじ1



| 栄養価/1人分 | |
|---------|---------|
| エネルギー | 510kcal |
| たんぱく質 | 31g |
| 塩分 | 2.6g |

作り方

① 麺を茹でる

鍋に湯を沸かし、麺を茹でる。
(袋に表示の茹で時間より、2分早く上げる。)

② 材料を切る

椎茸は戻してから軸を切り、薄くスライス。
(戻し汁は残しておく)
たこは一口大の薄切り。茶殻は、軽く絞っておく。



③ フライパンで炒める

フライパンに油を入れ、にんにくと鷹の爪を加え、弱火で火にかける。香りがしてきたら、茶殻と椎茸を加え炒める。鷹の爪を取り出し、麺とたこ、椎茸の戻し汁をお玉1杯加え中火で炒める。塩と醤油で味をととのえ、火を止めたらしらすを和えてできあがり。

四月 卯月

百花咲き乱れ、百鳥四方にさえずる春たけなわ。入学式をはじめ新しい年度の始まりを迎え、自然も人も華やぎを増す季節。お茶の芽も萌芽し始め、清浄明潔な清明節を迎える。これからは日に日に茶園も萌黄色から新緑に変化する。中国では清明節前に摘んだ茶を「明前茶」、清明から穀雨までを「雨前茶」、穀雨以後を「雨後茶」という。中国の緑茶は清明節に近い時期に摘むほど、香りと甘みがあり、高値で取引される。

清明の季節に生まれし友と飲む

ジャスミンティーの香は老いゆけり (梅内美華子)

静岡では清明に続く穀雨のころになると茶市場で初取引があり、いよいよ一番茶が幕を開ける。待ちに待った新茶の若々しく馥郁たる香りが漂い、精気もみなぎる。みどりの香りの正体は(3Z)-ヘキセノール(青葉アルコール)や(2E)-ヘキセナール(青葉アルデヒド)という成分が主でヒトには疲労回復・ストレス解消などの生理作用がある。

このみどりの香りが愉しめるのは新芽を摘んだのち速やかに酵素の活性を止める緑茶だけであり、ウーロン茶や紅茶とは異なるものである。特に、緑茶の中でも一番茶期に蒸気で蒸して作る新茶に若葉の香りが強く、日本人好みのものとなる。

【静岡県立大学茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院附属のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町 3 - 1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.crc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

5月
皐月



2022



茶産地静岡では、お茶農家さんやお茶屋さんか茶摘み体験や、景色の良い茶畑でお茶を飲ませてくれるなどのお茶の体験型ツアーを企画しています。

また、お茶だけではなく地域の食や名所を組み合わせたツアーも企画されています。



イタドリ、よもぎ、ふきなどの山菜狩りも楽しい季節。

こちらのサイトから、お茶に関する体験企画が検索できますよ↓



お茶のまち静岡市
お茶ツーリズム

世界お茶まつり
2022



～季節の味～

新茶の天ぷら

新芽を軽く洗い、水気を拭き薄く衣を付けさっと油で揚げる。

※新芽ですが、下の葉は苦みが強いため上の方の柔らかい葉（一芯二葉）を使いましょう。



茶塩（焼き塩Ⅰ：粉茶Ⅰ）や、めんつゆでどうぞ！

自然の中で お茶を愉しむ

新茶の季節は山笑う候
緑の中に出かけよう



お茶は昔、やかんや水筒で山仕事の休憩時間に飲んだり、山間に自生している山茶「ヤマチャ」を利用して飲んだりしていました。

宮崎県の高千穂地方では農作業の合間に竹筒の中に、火であぶった山茶の葉と湯を入れ、しばらく置いて飲む『カッポ茶』という飲茶の風習がありました。

山でお茶を飲む目的は人それぞれ…

自然の中でのんびり美味しいお茶を愉しんでみませんか？



晩茶

新芽が硬くなった葉や、新茶を摘んだ後の大きくなった葉で作られる、熱湯で淹れられるお茶。葉が大きいので、茶こしを使わず上澄みを飲むこともできます。



茎ほうじ茶

熱湯で淹れる香りの良いお茶。コーヒー好きな方にもおすすめ。甘く飲みたい時は、濃い目に淹れて牛乳や砂糖を加えたり、スパイスを加えてほうじ茶チャイにしても嬉しい。



和紅茶

日本で作られた紅茶。熱湯で淹れて香りが愉しめるお茶。砂糖、ミルクを淹れずストレートでも美味しいが、ブランデーなどを数滴加えても、違う愉しみ方ができる。ティーバックで持っていくのもお勧め。



深蒸し煎茶

普通の煎茶よりも長い時間かけて茶葉を蒸したお茶。普通煎茶より葉が細かい形状になるため、味や色も濃くなります。葉が細かいので、コーヒーフィルターでのんびり時間をかけて淹れるのもお勧め。



五月 皐月

『夏も近づく八十八夜、野にも山にも若葉が茂る・・・』で始まり「摘まにゃ日本の茶にならぬ」となる茶摘み歌。誰もが知っているこの歌は1912年(明治45)に刊行された『尋常小学唱歌』として発表され、2007年(平成19)に『日本の歌百選』に選ばれたものである。

立春から数えて八十八日目のお茶を飲むと長生きするともいわれ縁起物でもあるが、かつては国家を挙げて輸出が奨励されていたころ、兎に角たくさん摘んで富国のためにもお茶を輸出していこう!!という歌。

茶畑のうねりも八十八夜かな (森田虚逸)

お茶は、160年ほど前の1859年(安政6)の横浜開港とともに、輸出貿易の先陣を華々しく飾り、最盛期には生産量の大半が輸出された。その後紆余曲折の果て、輸出は衰退し、国内向けの煎茶ばかりとなっていたが、最近ではまた輸出向けのお茶が増えている。なかでも粉末茶はラテやお菓子の素材として世界的な関心事であり輸出の約60%を占める。粉末茶はお茶の持つ健康成分を余すことなく取り込むことができる。マグカップなどに少量の湯で溶いてから適度な濃度に薄めて飲むと良い。茶殻の心配もなく、手軽で急須いらずの飲み方ができる。

【静岡県立大学茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院附属のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

6月
水無月



2022

「梅雨」の季節のお楽しみ

熟す前の青く硬い青梅で、梅シロップや梅酒などを仕込みましょう。
夏中たっぷりと梅のドリンクを楽しむことができます。



ばいっ
「梅雨」というのは、
梅の実が熟す頃に降る雨
が由来という一説も。

梅シロップを作ってみよう！

～梅の下準備～

- ① たっぷりの水に1時間程さらし、ざるに上げ水気を切る。
- ② 竹串でなり口の軸を取り、水分をよく拭く。
- ③ フォークで数か所穴をあけ、冷凍庫で一晩凍らせる。

～作り方～

- ① 消毒した容器に、下準備を済ませた青梅と氷砂糖を交互に加え（最後は砂糖になるように）、蓋を閉じる。
- ② 冷暗所に置き、1日1回容器を揺すり混ぜる。
- ③ 2～3週間くらいで飲み頃に。
水や炭酸水で好みの濃さに薄めてどうぞ。

冷たい紅茶で薄めて、ゴクゴクと頂いたり、
温かい紅茶に一匙加えるのもお勧めです♪

材料
・青梅 1kg
・氷砂糖 1kg



新生姜



ジンジャーシロップも 作ってみよう！

材料
・新生姜 250g
・グラニュー糖 250g
・レモン汁 1/2個分

～新生姜の下準備～

- ① 表皮を水で洗い、薄くスライスする。
- ② ザルに移し、熱湯を回しかける。
- ③ 水気を拭きとる。



～作り方～

- ① 鍋に下準備をした生姜とグラニュー糖を入れ、全体をよくなじませ1時間そのまま置く。
- ② ①に、水を500ml加え、20分程度中火にかける。（あくが出たら取る。）
- ③ レモン汁を加え火を止める。
粗熱が取れたらザルでこし、消毒した瓶に移す。

炭酸で割ってジンジャーエールにしたり、
ミルクに加えてどうぞ。



残った生姜に、醤油と水、干し椎茸、刻みこんぶを加え煮て、ごまとかつお節で和えとご飯の一品に。



ミルクティー(紅茶、
ほうじ茶、煎茶)に
一匙加えて、
チャイのよう
にして飲む
のもお勧めです♪



じめじめする季節 お茶で食中毒対策



茶カテキンは、コレラ菌などの病原菌やいろいろな食中毒菌（ブドウ球菌・腸炎ビブリオ・ウエルシュ菌・セレウス菌）に対し、強い抗菌効果が認められています。

注目する点は、茶カテキンは、腸内細菌の善玉菌であるビフィズス菌や乳酸菌には抗菌性を示さないという事です。

みなさんが普段飲む濃さのお茶で、
十分な抗菌、殺菌効果が期待できますよ！



六月 水無月

水無月は陰暦六月の異名。無は「の」を意味する連体助詞の「な」であるため、まさしく水の月である。一方では陽暦の七月ごろに当たり炎暑のために水が涸れ尽きる月との語源もあるが、現在の六月はまだまだ梅雨時期。春から夏へと季節が移り変わる時期で、北のオホーツク気団の冷たい空気と、南の太平洋高気圧の暖かい空気がせめぎ合い、梅雨前線が南から北へと北上する季節である。

梅雨の人 コートをぬげば 服白き (星野立子)

茶園では、一番茶が終わり、二番茶芽が伸び始める。一方では、葉が刈り落とされ枝だけになった茶園も多くみられる。この茶園は更新作業と言って、樹勢を強くしたり、樹の高さを低くするために行われる作業で、夏には新芽が出て、翌年にはまた一番茶が摘めるようになる。

最近、夏の時期には紅茶を作る生産者も増えている。セイロンやアッサムの紅茶と異なり、渋みが少なく砂糖いらず。うまみのある紅茶となる。さらに、香りを発揚するための萎凋(茶葉を風通しのよい場所等で葉を萎れさせて香りの発揚を促す)技術や発酵技術も格段と進歩し、国産紅茶といえども美味しいものも増えている。ぜひとも静岡産の紅茶もご賞味あれ。

【静岡県立大学茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院附属のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

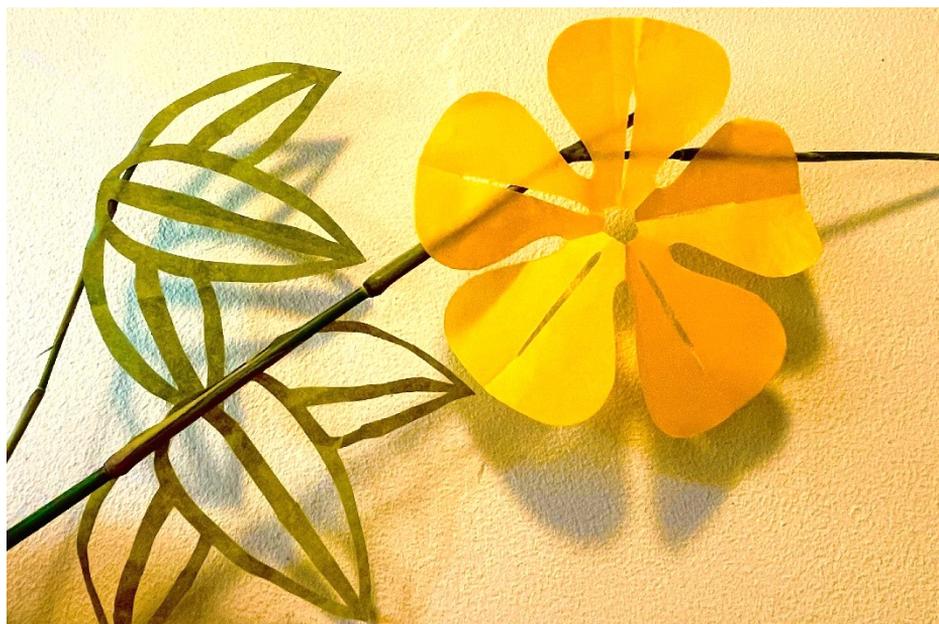
共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

7月
文月



2022

7月7日は二十四節季の小暑(しょうしょ)。



7月23日は、二十四節季の大暑(たいしょ)。

小暑
7月7日

小暑は、暦の上で夏の暑い時期が到来し、梅雨が明ける頃

大暑
7月23日

大暑は、暦の上で最も暑い時期とされ、本格的な夏到来を示す日。立秋の前日までが大暑と呼ばれることもあります。

立秋
8月7日



- 1 全ての材料を鍋に入れ、中火にかける。
- 2 沸騰直前で弱火にし、木べらで混ぜながら20分程煮詰める。
- 3 ボールに氷水をはり、鍋を冷ましたらできあがり。

練乳の作り方
牛乳 一〇〇ml
生クリーム 二〇〇ml
砂糖 大さじ二



今年はお家で
手作りシロップを
作ろう!

和紅茶のシロップ

砂糖 七〇g
濃い目に淹れた紅茶 一〇〇ml
ティーバッグ、茶葉どちらで淹れてもよいですが、紅茶は熱湯で淹れ、3分程蒸らし、濃い目に作っておきましょう。



- 【作り方】
- 1 鍋に紅茶と砂糖を入れ中火にかける。
 - 2 砂糖が溶けたら火を止める。
 - 3 粗熱が取れたら、冷蔵庫に保存。

- 1 鍋に水と砂糖を入れ火にかける。
- 2 砂糖が溶けたら火を止め、抹茶を少量ずつ加えながら混ぜる。
- 3 粗熱が取れたら、冷蔵庫に保存。直ぐに使用したい場合は、ボールに氷水をはり、鍋底を冷やしてください。

抹茶のシロップ

砂糖 七〇g
水 一〇〇ml
抹茶 小さじ一(使う前に振るって置く)



手作りシロップで 2層のアイスマルクティーと抹茶ミルクを作ろう!

2層のドリンクを作りたい場合は、下にしたいドリンクの方に砂糖を加えると比重が重くなり、お店のような2層のドリンクが作れます。



下準備をした抹茶
or
和紅茶のシロップ



/ 透明なグラス / 氷 / 牛乳 / ストローやスプーン /

〔下準備〕

手作りシロップ：水＝1：1で割って薄める

〔作り方〕

1. 透明なグラスに氷をたっぷり入れる。
2. シロップをグラスに半分程入れる。
3. 牛乳を氷に当てながらゆっくりと注ぐ。

層が混ざらないようにゆっくり注ぐのがポイントです。

ストローやスプーンでかき混ぜてから飲んでください!

牛乳の
代わりに
炭酸でも



牛乳を下にしたい場合は、牛乳にガムシロップを加え無糖の紅茶や抹茶を上から静かに注ぎます!



七月 文月

七月の季は小暑から大暑に変わり一気に暑い夏となる。

この季節には、食中毒もさることながら体調を崩すことも多い。かつて、京都で疫病が流行した折、神輿と矛を立てて、神に疫病を鎮めてもらおうとしたのが祇園祭の始まりとされている。

いまでは祇園祭が全国各地で行われるが、博多の祇園山笠は日本一の集客数を誇ることで有名。その起源は聖一国師が施餓鬼棚を弟子に担がせ、自らその上に乗り祈祷しながら聖水を撒き疫病の蔓延を治めたこととされている。

近年は静岡市にある聖一国師の生家の泉の水が、祭りの見せ場で撒かれているとのことである。

銚子の上の空も祭の星飾る (樋口久兵)

聖一国師は安倍川支流の足久保に茶の実を撒き、後世には御用茶の生産などによって栄えたことから、静岡では聖一国師を茶祖と崇めるようになったと言う。山のお茶は、水色が浅緑で澄み、渋みのもとであるカテキンが少なくすっきりとし、キレが良く、香りが強い。最近では蒸し時間が長い深蒸し傾向のお茶が多く、濃い緑の水色で渋みや香りが少なくなっているなか、益々山のお茶は貴重になっている。

【静岡県立大学茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究所附属のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町 3 - 1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.crc@u-shizuoka-ken.ac.jp

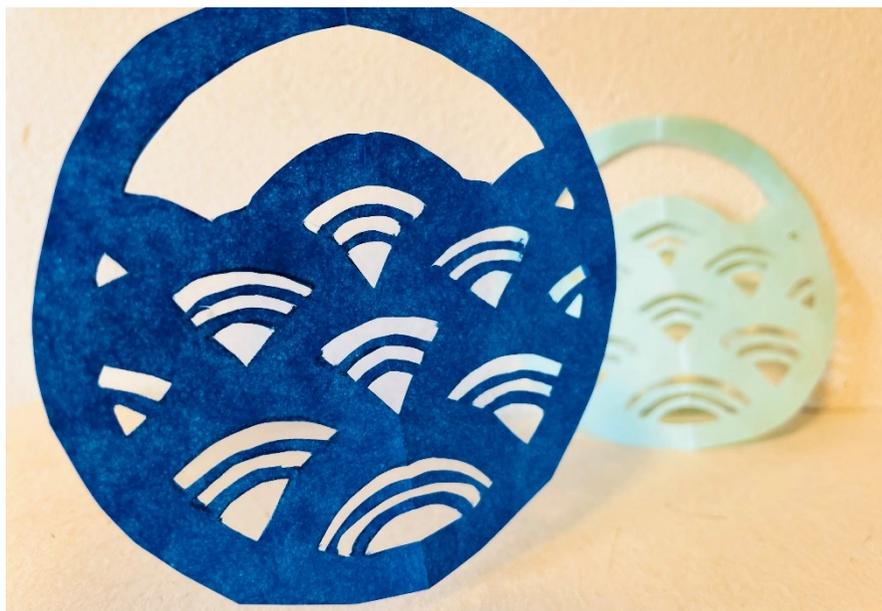
共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

8月
葉月



2022

8/7
立秋
りっしゅう

暦の上ではこの日を境に秋が始まる頃。
今年猛暑日が続く、暑さ疲れが残る頃ではないでしょうか。
シャキッとしたい朝、抹茶を点ててみませんか？



地球にやさしいお茶を選ぼう



作法にこだわらず
抹茶を点てる

- 茶碗
- 茶筌 (ちやせん)
- 八〇度位の湯 / 冷水
- 抹茶: 使う前に振るっておくと
ダマになりにくい
- 茶杓かティースプーン

用意するもの



カフェインは、適量摂取することにより
頭が冴え眠気を覚ます効果があります。

| 食品名 | カフェイン濃度 |
|------|---|
| 抹茶 | 64mg/2g ※70~80℃の湯70mlで 淹れた抹茶1杯あたり |
| コーヒー | 60mg/100ml |
| 紅茶 | 30mg/100ml |
| せん茶 | 20mg/100ml |

参考: 食品安全委員会 ファクトシート「食品中のカフェイン」

抹茶の点て方

- 茶碗をあらかじめ温めておく。
- 抹茶をティースプーン軽く一杯(二g)茶碗に入れる。
- 湯を適量注ぎ、茶筌を前後に小刻みに動かし混ぜ、最後はそっと引き上げる。

冷たい抹茶の点て方

- 抹茶をティースプーン軽く一杯(二g)茶碗に入れる。
- 冷水を適量注ぎ、茶筌を前後に小刻みに動かし混ぜる。
- 最後はそっと引き上げ、お好みで氷を加える。

お茶の生産だけでなく、里山の景色や茶草場に生息する生物を保全するため、昔からの農法を守りながらお茶を作っている人たちがいます。野生条件では絶滅が心配される「秋の七草」や「茶花」「貴重な動物、昆虫」が生息しています。



「静岡の茶草場農法」ホームページ



家でお茶を淹れる



全国的にみても静岡市の水道水は水質が良好。お茶を水出しにすると、カフェイン量も少なくなるので、マイボトルに入れて持ち歩けば、子供からお年寄りまで、夏の水分補給に最適です。

世界農業遺産
「静岡の茶草場(ちやくさば)農法」のお茶を知る

茶園土壌は畑地土壌に比較して、土壌中の炭素量が二倍半、茶草場農法茶園では約十倍になると試算されています。
参考: 「静岡県茶業振興計画(2022~2025年)」

| 認定区分 | 認定表示 |
|----------|------|
| 5~25%未満 | |
| 25~50%未満 | |
| 50%以上 | |

世界農業遺産「静岡の茶草場農法」推進協議会は、茶草場農法の実践者を認定し、経営する茶園面積に対する管理する茶草場の面積の割合に応じて、販売する茶関連商品に認定シールをつけています。(「静岡の茶草場農法」ホームページより)

地産地消
地元のお茶を選ぶ

地域の食文化の継承、顔が見える商品という安心感、地域経済の活性化、輸送時に発生する二酸化炭素の削減などさまざまな効果が期待できます。



袋やティーバッグの
素材に関心を持つ

長期保存ができたり匂いが移らない袋は便利で良いけれど、毎日飲む物なら、茶缶に移し替えて保存したり自然に還る植物由来のティーバッグも選択肢の一つ。



抹茶ミルク

氷を入れたグラスに、甘さを加えた牛乳を注ぎ、(牛乳を温めてホットでも)点てた抹茶を加える。

八月 葉月

八月は葉月。猛暑の夏とはいえ夕方にはヒグラシが鳴き、秋の気配も徐々に濃厚となる。まさに涼風至。立秋を境に挨拶も暑中見舞いから残暑見舞いへと変わる。

立秋の風と思へばそれらしく（稲畑汀子）

夏の茶園には害虫が多発するが、台湾には害虫を利用した「東方美人(オリエンタルビューティ)」というお茶がある。このお茶は、チャノミドリヒメヨコバイ(俗称ウンカ)により吸汁された被害芽を用いて作る烏龍茶で蜜香が特徴。蜜香はホトリエノールという香気成分であるが、その前駆体であるジオールがウンカの吸汁によるストレスで活性化して高い香気を発揚するようになる。台湾では、六月の芒種の頃にウンカの被害を受けた茶葉を使用するのが最も良質の東方美人になると言う。農薬などは使えず、またウンカの発生も天気、湿度、風などに大きく左右されるため、毎年同じ品質を保つのは難しい。だからこそ、自然の妙味を活かした台湾の誇る最高級なお茶のひとつとなる。

【静岡県立大学茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院附属のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

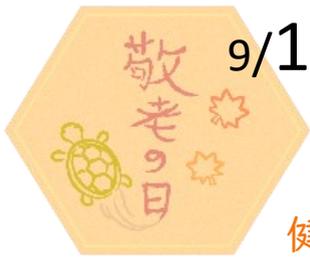
茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

9月
長月



2022



9/19日(月)



健康寿命とは・・・
「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

健康長寿な静岡県

平成30年3月、平成28年データに基づく都道府県別健康寿命が厚生労働省から公表されました。

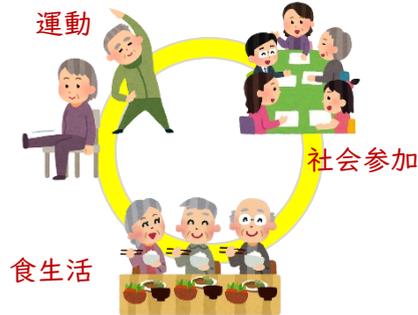
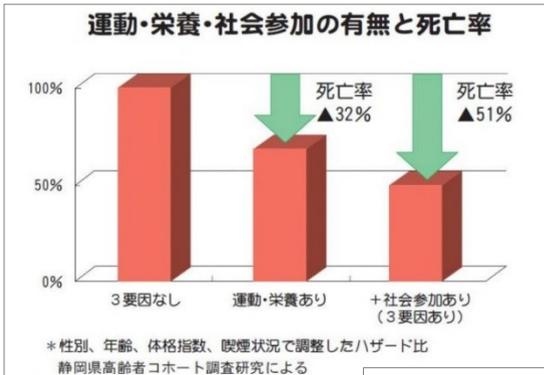
過去3回（平成22年、平成25年、平成28年）の健康寿命の平均値で、静岡県は男性が72.15歳、女性は75.43歳で男女ともに全国2位でした。

また、本県が独自に算出した男女計の平均値も、73.82歳で全国2位となり、本県が全国トップクラスの健康長寿県と言えます。

(ふじのくに静岡県公式ホームページより)

健康長寿に必要なことは…

静岡県在住の高齢者約1万4千人を、平成11年度から追跡した結果、「運動」「食生活」「社会参加」の3分野について、望ましい生活習慣を有する高齢者は、いずれも課題がある高齢者に比べて、長生きであることが分かりました。(死亡率が半分!!) (ふじのくに静岡県公式ホームページより)



緑茶を1日に1~3杯以上飲むと回答した方は1日1杯未満の方と比べて死亡率が約40%以上減少

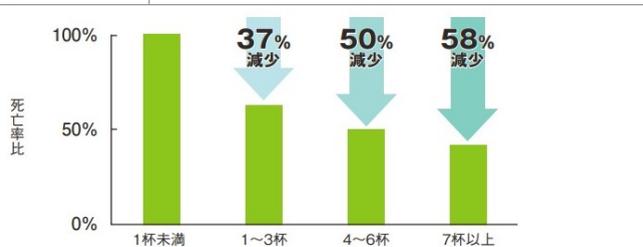


図 「この1ヶ月で、緑茶は1日に何杯くらい飲みましたか」の回答結果と死亡率比

出典：『茶の機能性に関する研究成果集』（静岡県経済産業部農業局お茶振興課）

この時期に収穫された秋摘みのジャスミンは香りが濃厚

ジャスミン茶のゼリー

材料 (3人分)

| | |
|--------|-------|
| ジャスミン茶 | 250ml |
| グラニュー糖 | 25g |
| 粉ゼラチン | 5g |

栄養価/1人分
エネルギー40kcal たんぱく質1.5g
脂質0g 炭水化物8g



ジャスミン茶
茶葉の上に摘み取ったつぼみ状のジャスミンの花を重ね、香りを茶葉に移したお茶。高級なジャスミン茶は、香りを移した後の花を除いてあります。

ジャスミン茶を淹れるときのポイント!

- ✓ お湯の温度は90℃
- ✓ 浸出時間は2分を目安に
長すぎると渋味が出てしまいます

作り方



①ジャスミン茶250ml (80℃位) にグラニュー糖を加え溶けたら、ゼラチンをふり入れてよく混ぜて溶かす。



②バットに流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



③ゼリーが固まったら、フォークで崩し、お皿に盛る。



コーヒーフレッシュをかけても◎

九月 長月

夏休みも終わり、残暑が残るものの朝晩は涼しい日も多くなる。節季も白露から秋分へと移るなかで虫の声は秋の風情を演出するとともに、栗、梨、秋刀魚などの味覚が出回り始める。

さめし茶の渋くてうまし萩紅し（風生）

茶園では秋芽が伸びはじめ、秋摘み新茶として手摘みが行われるところも見かけるが、今ではなかなか手に入らない貴重品だ。かつて、お茶は一年間に4回程度摘まれ、その都度に摘まれたお茶を新茶と呼んだそうだが、近年では二番茶、三番茶は夏茶と呼び、一番茶だけを新茶と呼ぶようになってきている。冬の間にはたっぷりと養分を蓄え初夏に芽生えた新芽から作られるお茶を讃えての新茶。また、抹茶のように1年に一度しか摘まなかった初夏のお茶を新茶と呼ぶようになったとのこと。やはり新茶には独特の思い入れや期待が込められている。秋摘み新茶の場合にも、この頃の気候条件が春から初夏と似ていて、香りや味が一番茶に似ていることから秋に摘んだお茶には新茶という言葉も残っているのかもしれない。

【静岡県立大学茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院附属のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

（「ふじのくに」みらい共育センター）

茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

10月
神無月



2022

しっかり眠ってカラダも心も健康に！

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針 2014」では、就寝前のカフェイン摂取を避けることが「良い睡眠」の条件として示されています。

「就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があるため、控えた方が良いでしょう。これは、主にカフェインの覚醒作用によるもので、この作用は3時間程度持続します。また、カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤などにも多く含まれています。」

カフェインは摂取してから30分～1時間後に効き始め、半減期は3～5時間といわれています。眠りに影響する人は、夕食後のカフェインの摂取を控えると良いですね。



お茶は好きだけど、
「カフェインが気になる！」という人には・・・

✓ アドバイス その1

水出ししたお茶を飲む。

カフェインの溶出量は、お湯の温度に影響されます。0.5℃～10℃の冷水でお茶を淹れると、80℃で淹れた場合に比べ半分以下のカフェイン量になります。温かいお茶が飲みたい時は、水出ししたお茶を温めて飲むとカフェイン量を抑えることができますよ。

✓ アドバイス その2

市販の低カフェイン茶をえらぶ。

製造の過程でカフェインを減らしてあります。味は、普通の煎茶に比べあっさりとしています。見かけたら、試してみるのも良いですね。



✓ アドバイス その3

茎茶や番茶をえらぶ。

カフェインは葉よりも茎の方が少ないので、茎茶を選ぶとよいでしょう。また、番茶や玄米茶は成長した葉を使用することが多いので、カフェイン含有量は煎茶に比べ約半分になります。

いちじくのコンポート

〈材料〉

いちじく 6個
赤ワイン50ml
紅茶200ml
グラニュー糖50g
シナモン 1/2本
レモン汁 1/2個分



〈下準備〉

- ・いちじくの皮を薄く剥いて半分に切る。
- ・紅茶を淹れる。

〈作り方〉

1 鍋に、赤ワイン・紅茶
グラニュー糖・シナモンを加え
火にかける。



2 沸騰したら、弱火にして
レモン汁といちじくを加え、
落とし蓋をして20分煮る。



3 火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫へ。
長期間保存したければ冷凍庫に。

シロップはシャーベットに！

シロップはバットや平らなタッパーに入れて冷凍庫に入れます。少し固まったら（1時間位）取り出し、フォークでかき混ぜることを数回繰り返します。



マスカルポーネや
水切りヨーグルトを
添えても◎

花のような香りで、苦味や渋味の少ない、宮崎県が産地の「みなみさやか」という品種の釜炒り紅茶を使い、作ってみました！



十月 神無月

天高く馬肥ゆる秋。まさに蒼く澄んだ空と色とりどりの味わい豊かな食材が揃う秋。華やかななかにも、秋の空色や風、空気には少し物寂しげな情感が漂う。茶園には文人画でも知られる与謝蕪村の「白にも黄にもおぼつかない茶の花」が咲く。

茶の花のうひうひしくも黄を点じ(阿波野青畝)

秋には秋冬番茶が摘まれ、かつては番茶やほうじ茶になっていたが、最近ではドリンク原料や粉末茶として利用されることも多い。海外での健康志向の高まりや和食ブームなどにより茶の輸出が増加しているなか、粉末茶は6割程度と大半を占める。輸出統計上の粉末茶には抹茶も含まれ、Matchaは世界語にもなるほど関心事の茶種であるが、いわゆるお茶を点でて飲む抹茶と、ラテやスムージー、お菓子などの飲食材などの加工用に使われる抹茶がある。素人には、前者と後者の抹茶の見分けがつきにくく、品質や価格面で混乱をきたすことも多い。Matchaを日本ブランドとして維持していくためには、消費者のイメージを壊さないよう抹茶の国際的な定義や規格化なども必要な時期に来ている。

【静岡県立大学茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究所附属のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.crc@u-shizuoka-ken.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

11月
霜月



2022

お茶の木に、赤い新芽が特徴の「サンルージュ」というアントシアニンを多く含む品種があります。

命名の由来:
太陽の強い日差しの中で、紅色の新芽が萌え立つ様子と情熱的な口紅の色をイメージ

[一番茶新芽]



写真提供：農研機構

[徳之島の茶園風景]



写真提供：農研機構

[酸を加えた色の変化]



写真提供：農研機構



さまざまな飲み方が楽しめます

色の変化を利用して焼酎割りや、炭酸で割ったカクテル、アレンジティーなど、さまざまな飲み方が楽しめます。蜂蜜リンゴ酢で割るのもお勧めです。

アントシアニンとは…

植物界に広く存在する天然色素で、ぶどう、ブルーベリー、赤シソ、赤キャベツ、紫いもなどに含まれています。

抗酸化作用や抗疲労作用が注目されているフラボノイドの一種になります。

酸度により色が変化！

原液のお茶の色は、薄い暗紫色ですが、レモンや炭酸、酢などを少しずつ加えると、とてもきれいなピンク色に変化します！



ナッツやドライフルーツを加えた抹茶チョコレート

所要時間 10分(固める時間は除く)



静岡県産の抹茶を贅沢に使いナッツやドライフルーツを加えてザクザク食感に！



〈材 料〉

ホワイトチョコレート…70g
抹茶…小さじ1
ナッツ (クルミやアーモンドなど)
ドライフルーツ (レーズンやイチジクなど)

〈下準備〉

- ・チョコレートを細かく刻む。
- ・ナッツをざっくりと切っておく。
- ・抹茶を茶こしでふるっておく。

〈作り方〉

- ① 耐熱ボウルに、チョコレートと抹茶を入れ電子レンジ600wで1分30秒加熱。取り出し、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜ溶かす。
- ② クッキングシートの上に①を流し、ナッツやドライフルーツをのせ冷蔵庫で1時間、冷やし固める。
- ③ チョコレートが固まったら、包丁で好きな大きさにざくざく切る。



ほっと一息！



牛乳・和紅茶

黒糖・生姜

牛乳で煮出した紅茶に黒糖と生姜を加えて体も心もぽかぽかに



十一月 霜月

十月には世界お茶まつりをはじめ様々なお茶のイベントが華やかに行われた。小春日和の日差しも弱まり、節気は早や立冬に入る。

この季節には、春の桜前線とは逆に紅葉前線が日本列島を北から南に下がってくる。静岡では、紅葉が10月下旬頃より山から里に下りてくる。

山暮れて 紅葉の朱を 奪いけり 与謝蕪村

植物は葉緑体が光合成を行い、エネルギーを作り出す。

春夏の気温の高い時期には、葉は多くの光を浴びて、盛んに光合成を行う。しかし、秋を迎え、徐々に気温が下がってくると光合成能力も低下し落葉の準備が始まる。これまで葉に蓄えた養分をエネルギーとして使うだけでなく、葉緑体も分解されて緑色が薄れ、カロチノイドの黄色が目立つようになる。

モミジなどでは、葉緑体の分解が始まる前にアントシアニンがつくられはじめ、葉は赤く色づいて見える。アントシアニンはおもに紫外線を吸収するので、強すぎる光をやわらげる役割があるとも考えられている。

常緑樹のお茶では紅葉こそないが、夏の強い光ストレスでアントシアニンの発現がみられる茶もある。また、一番茶の新芽から紅色のサンルージュという品種もある。

【静岡県立大学茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院附属のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

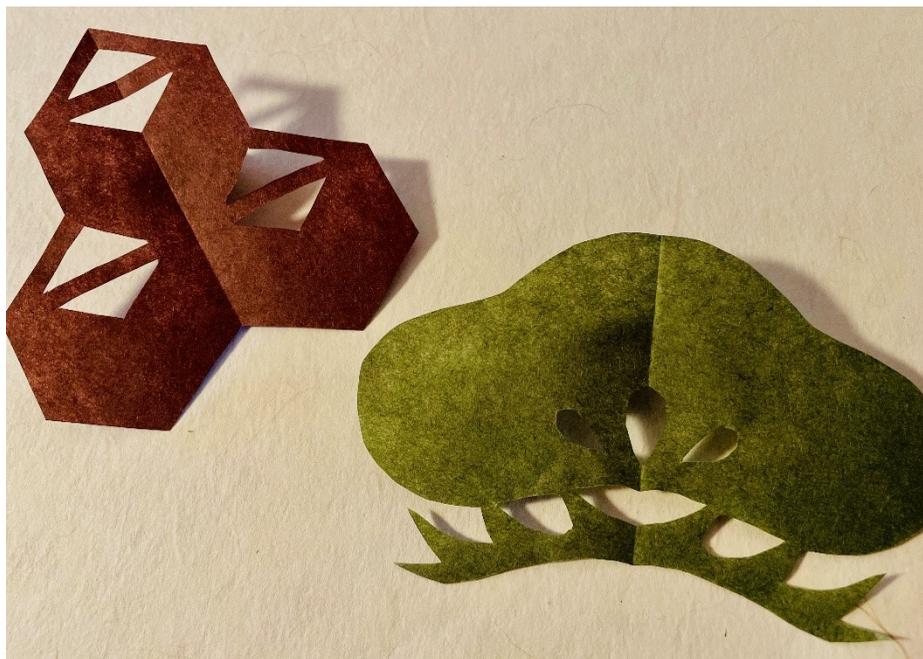
共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

12月
師走



2022

晩秋の風物詩

今でも一部の茶園では、茶園の周りに、晩秋に刈ったススキやササを束ね乾燥させている風景を見ることができます。



伝統的な農法や里山の景観は
農業を営む人たちの努力で継承されています



ススキやササなど
乾燥させたものを
有機物として畝間に敷く



年月をかけて分解さ
れてできた土は
ふんわりとやわらか

良い土壌からは
香りも味も
良いお茶ができます



駿河湾特産！

桜えびのかき揚げ 抹茶塩で

桜えびの保護のため、漁期は
春漁（3月中旬～6月初旬）
秋漁（10月下旬～12月下旬）の
年2回と限定し、それ以外の時期は
休漁しています

人参やネギ、三つ葉などと一緒にかき揚げに
するのもお勧めです
抹茶塩でお召し上がりください！



抹茶と塩
抹茶塩
適量
一対一の割合で混ぜる

材料 4人分

- ・生の桜えび 100g
- ・小麦粉 50g
- ・冷水 100ml
- ・ネギ 50g
- ・揚げ油

ネギは少し太めの輪切りに切る



《作り方》

- 1 桜えびとネギを軽く混ぜ合わせたら、小麦粉をふり入れ全体にまぶす。
- 2 冷水を加え、さっくりと混ぜる。
- 3 木べらの上で形を整え滑らすように油に入れ、180度の油で揚げる。

火の通りがよい具材なので、
表面がきつね色になり、かりっとしたら◎



十二月 師走

師走と聞くだけで慌ただしくなる。本年を締めくくる限りの月である。昔の農家では12月に入ると作業を締めくくり、道具を片付ける事納め。稲の豊作をもたらすとされている年神様を正月に迎え入れるための準備日の大晦日。今年にけじめをつけながら新しい年を待つ師走は春待月とも言われる。今年を締めくくり、穏やかに春を迎えたいものである。

草刈の 刈りそろえけり 花薄 (正岡子規)

さて、この季節になると茶草場農法茶園の周辺ではススキやササを刈り取り束ねて干す「かっぱし(刈り干し)」が見られる。

かつての農村地帯では日本中どこにでも見られた里山の風景であり、刈草は肥料にしたり、牛や馬の餌にしたり、かやぶき屋根の材料としていた。ところが、農業や人々の生活が近代化するとともに、この風習は廃れ、里山の草地をすみかとしていた多くの動植物が絶滅に瀕してくるようになった。

静岡の茶草場農法は、里山を守り、高品質な茶の生産と豊かな生物多様性の保全にも繋がっていることが世界的にも注目され、2013年に世界農業遺産として認定された。

日本から失われつつある里山をぜひとも残していきたいものである。

【静岡県立大学茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院附属のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」
共生事業受託：静岡県立大学
「ふじのくに」みらい共育センター
2022年1～12月に毎月「みなくる」で配布していたものを
取りまとめて冊子にしたものです。

静岡県立大学 茶学総合研究センター

内容の無断転載を禁じます