

日本茶エバンジェリスト

日本茶を世界に！

静岡県立大学 茶学総合研究センター
中村順行

お茶って何？

チャ部 (Section Thea)
チャ (*C. sinensis* (L.) O. kuntze)
中国種 (*C. sinensis* var. *sinensis*)
アッサム種 (*C. sinensis* var. *assamica*)
ツバキ部 (Section Camellia)
ツバキ属 (Section Paracamellia) 等 11部

中国種
お茶でないお茶

チャが他の植物と異なる点

- ☆ カフェイン
- ☆ ガレート型のカテキン
- ☆ テアニン
- ☆ その他(フッ素、アルミ等)

飲み物の総称として茶という文字が使われている

茶の世界への伝搬 (O-CHAは世界語)

広東語系 (陸路)	福建語系 (海路)
広東	チャ
朝鮮	ス
日本	サ
モンゴル	チャイ
トルコ	チャイ
ギリシャ	チャイ
ロシア	チャイ
ポルトガル	チャ
アラビア	シャ
	デンマーク
	チ

19世紀前半、イギリスによるアッサム産の発見と産業化

お茶がヨーロッパに伝えられたのは16世紀中頃。17世紀初期に緑茶から紅茶に変化し、19世紀初期にインドで紅茶生産。

チャの起源と伝搬(数字は世紀を表す) 大石、1983、中村改変

茶とコーヒーの消費量

コーヒーはエチオピアから 茶は中国から 世界に伝搬

2017-2018年全世界の茶とコーヒー消費量 (t)

順位	国名	割合	生産量(t)
1	中国	31.6%	1,450,000
2	インド	21.6%	991,182
3	タイ	8.7%	399,000
4	スリランカ	7.2%	331,400
5	トルコ	5.1%	233,000
6	ベトナム	4.3%	198,466
7	イラン	3.6%	165,717
8	インドネシア	3.3%	150,342
9	アルゼンチン	2.0%	92,417
10	日本	1.9%	85,000
	その他	10.7%	490,072
	計		4,588,602

Tea (75-100%) Tea (50-75%) Coffee (50-75%) Coffee (75-100%) No data

茶とコーヒーの違い

体によい成分

- カフェイン
- ポリフェノール
- クロロゲン酸
- カテキン

COFFEE

TEA

茶は葉を加工乾燥

コーヒーは豆の焙煎

食品中のカフェイン濃度

食品名	カフェイン濃度
エナジードリンク	32~300mg/100ml
コーヒー	60mg/100ml
せん茶	20mg/100ml
ほうじ茶	20mg/100ml
玄米茶	10mg/100ml
ウーロン茶	20mg/100ml
紅茶	30mg/100ml

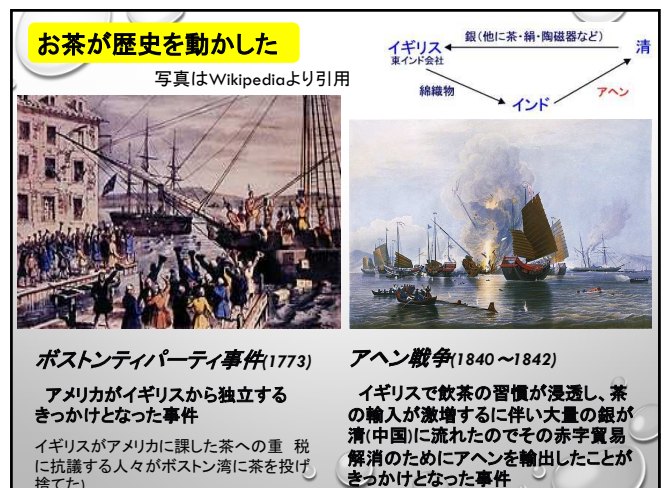
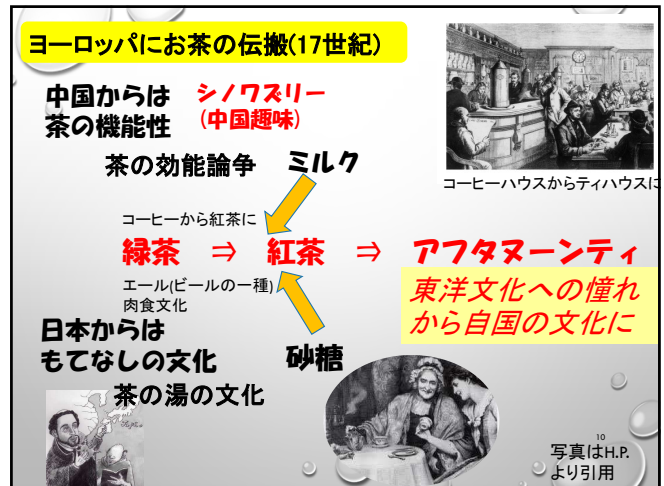
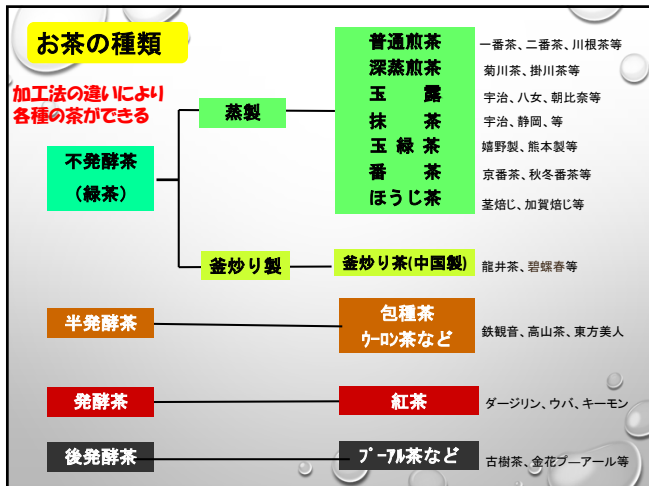
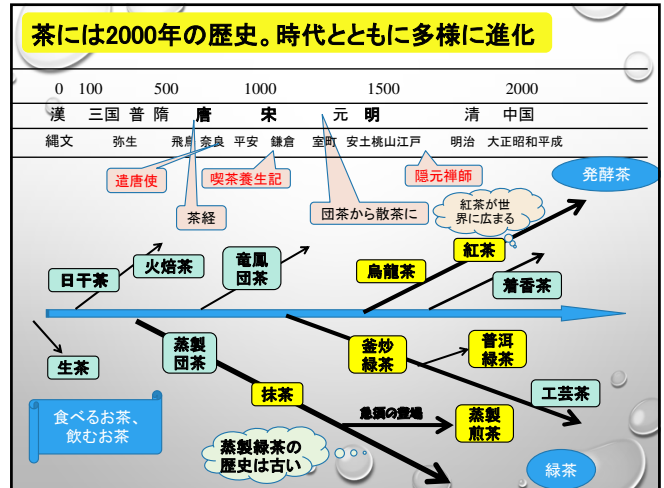
世界のチャの栽培地域

温暖地、緑茶産地；中国種
亜熱帯地、紅茶産地；アッサム種

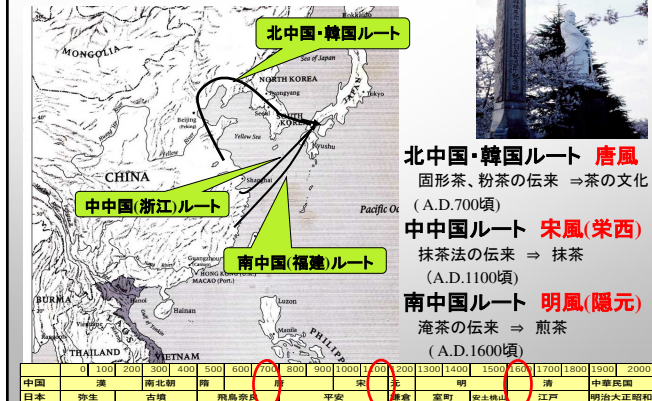
北緯45度
南緯45度

Tea Belt
Wine Belt
Coffee Belt

India
Darjeeling
A minority race in China
Kenya
Sri Lanka
Indonesia



日本への茶の伝来



奈良時代後半から平安時代初期

遣唐僧(最澄、空海、永忠)により唐風喫茶文化が日本に渡来

文明先進国である唐の文化を貪欲に輸入。憧れの文化

平安京大内裏の「茶園」

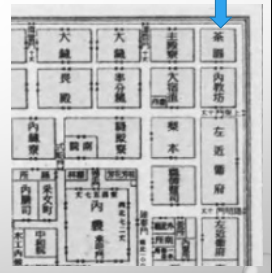


弘仁6年 815
嵯峨天皇、近江の唐(韓)崎
に行幸の折、永忠(742-816)
が茶を献じる。(日本後紀)

嵯峨天皇は機内および
近江、丹波、播磨など
の国に茶を植え、毎年
これを献ぜしむ

日吉の茶園
最澄が唐から持ち
帰った(約1200年前)
と言われる日本最古
の茶園。

固形茶:新芽を蒸して固めて
乾燥⇒葉研で粉にして⇒熱湯
で煎じて、そのまま飲む



喫茶養生記(栄西:1211)

茶者養生之仙藥也 延齡之妙術也



- ①茶は身体衰弱、意志消沈のときは、
氣力を強くする。
- ②茶は人を愉快な気持ちにさせ、酒の酔
いを醒まし、睡気を起こさない。
- ③茶は小便の通じが良く、喉の渴きをと
りさり、消化不良をなくす。
- ④茶は身を軽くし、脚氣によい。
- ⑤茶は精神を整え、内臓を和らげ、身体
の疲労をやすらかに除く。



佐賀県 佐賀市

茶の湯の誕生から日本の精神文化に

- ☆闘茶などによる乱れた茶会
- ☆唐様の豪華な書院の茶の湯

改革

本来の
茶の湯とは

茶道の祖

村田珠光(1423-1502)

博打や飲酒を禁止。豪華な書院の茶を廃し
⇒亭主と客との精神交流を重視。草庵の茶の湯

武野紹鷗(1502-1555)

珠光を引継ぎ、千利休の師。

茶道の大成者

千利休(1522-1591)

わび、さびの茶の湯の大成。

茶のブームは権力
者により地方にも
広がりを見せる



茶の湯 ⇒ 茶道 ⇒ 日本文化



その湯を飲まれたら、
上の好ませ給うもの
下また好む



抹茶(粉末茶) ⇒ 葉茶(散茶)

煎じ茶 ⇄ 淹じ茶

蒸し製煎茶・玉露の創造

お茶の多様化



煎茶の開発(1738)

抹茶とは異なる新しいお茶とその飲み方の創造

庶民は抹茶は飲むことができず、一般には色が赤黒く味も粗末
な「煎じ茶」を飲んでいた。

⇒永谷宗円は柔らかい新芽を蒸して揉むことで、味もすぐれた緑
の新しい煎茶(淹じ茶)を創造(1738)した。⇒煎じ茶から煎茶に



玉露の開発(1835)

「玉露」は、製茶業者山本山の商品名
に由来。

碾茶製造用の覆い下茶葉を露のよう
に丸く焙り、これが「玉露」の原型と
なったとも言われ、煎茶と同様に急須
で飲めるようにしたものの。

抹茶と煎茶の文化

茶道の文化



成熟し、権力的な茶の湯に対する反権力。新時代のお茶として

清風のお茶に着目

高遊外売茶翁
(1675-1763)
～日本に煎茶を普
ろさせた文化人～



抹茶

大名・武士のお茶

煎じ茶

淹じ茶

淹じ茶

庶民のお茶

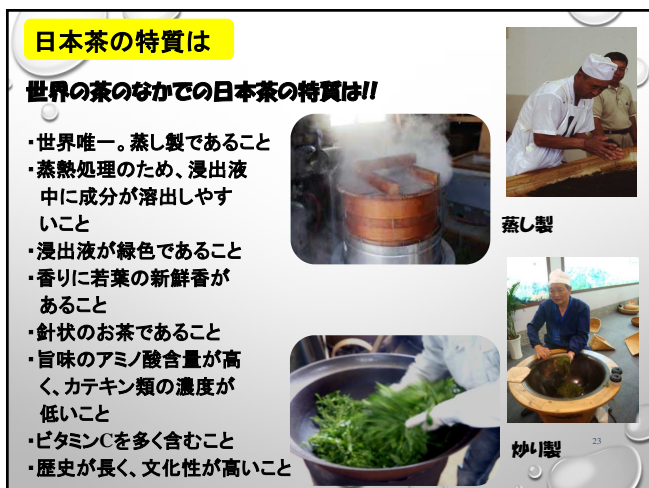
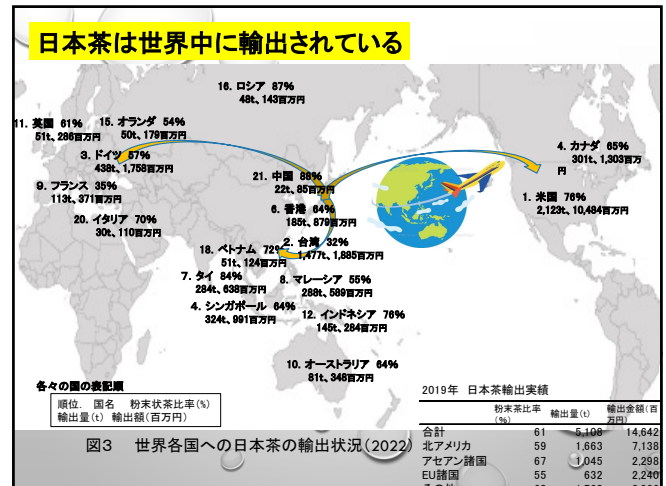
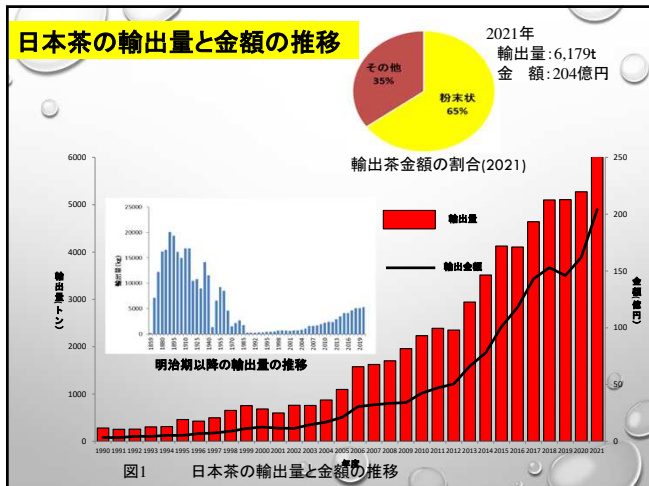
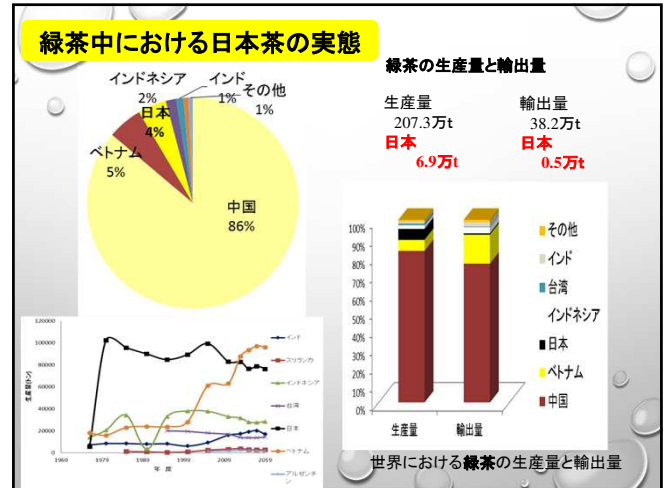
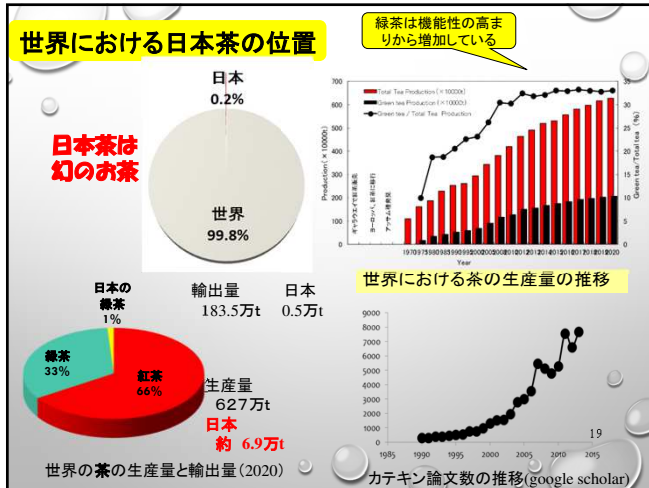
淹じ茶

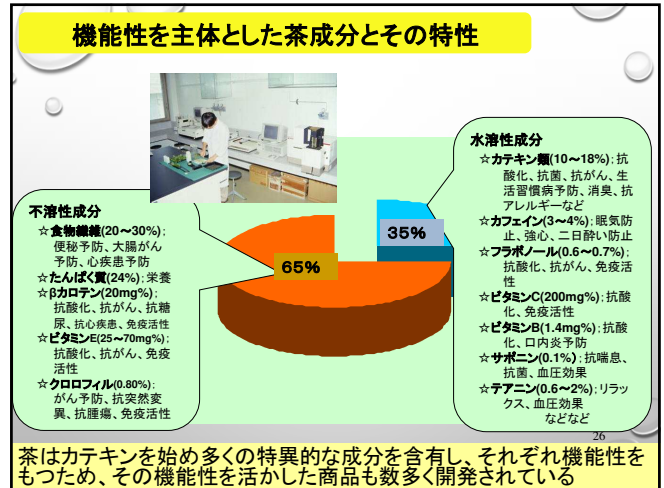
淹じ茶



日本の精神文化に





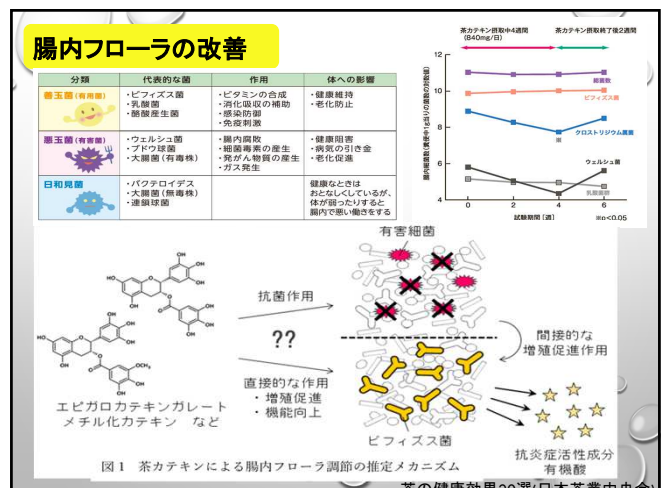
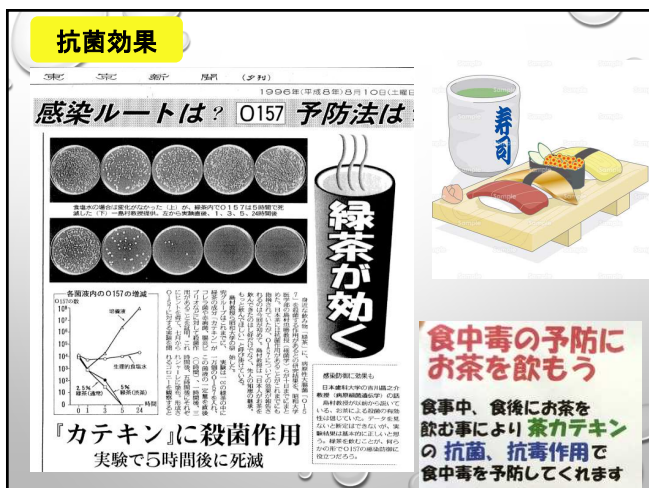
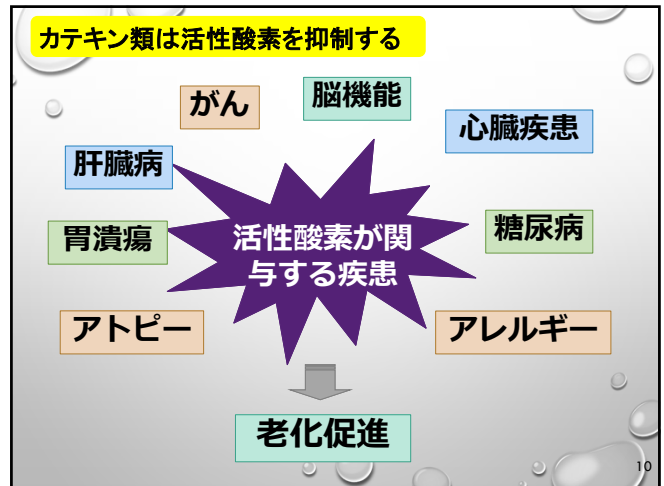


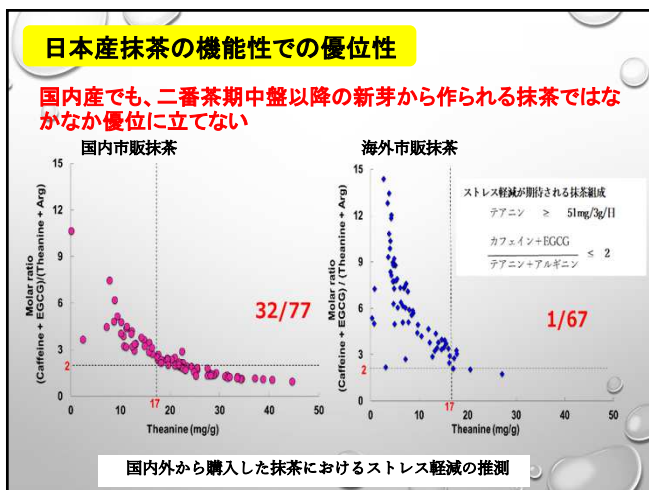
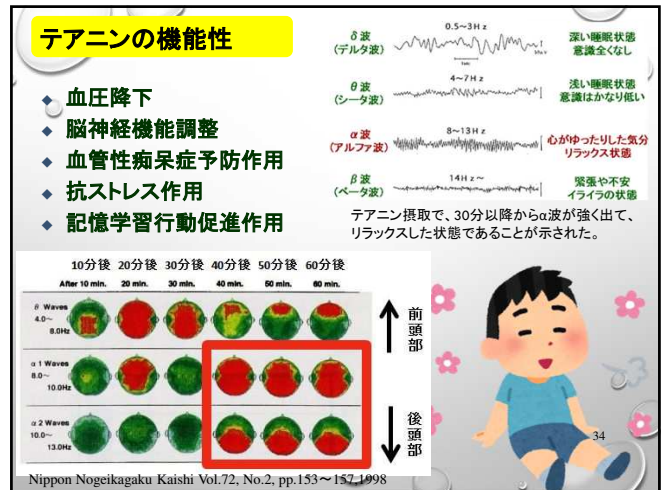
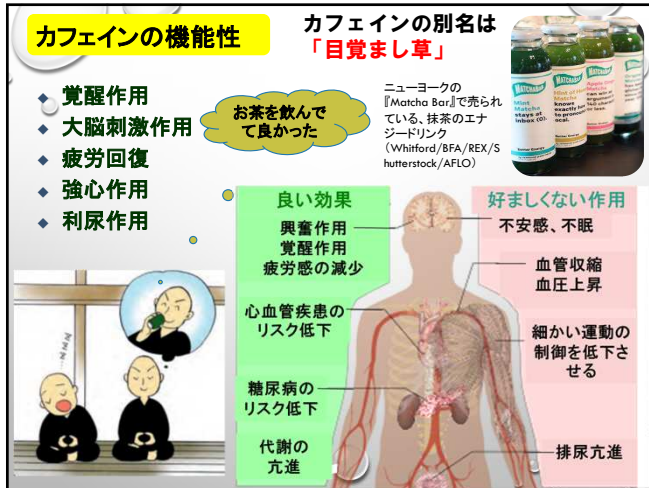
カテキン類による多様な機能性

- ◆ 抗酸化
- ◆ 抗突然変異
- ◆ 抗がん
- ◆ 酸化防止
- ◆ 抗動脈硬化
- ◆ 血中コレステロール抑制
- ◆ 脂肪吸収抑制
- ◆ 抗菌、抗ウイルス
- ◆ 虫歯予防
- ◆ 腸内フローラ改善
- ◆ 消臭
- ◆ 血圧上昇抑制 などなど

Crystals of tea catechins

EC, ECG, EGC, ECGc, EGCg





日本茶は軟水が良い 外国の水道は硬水が多い

こどもお茶小辞典より引用

「うまみ」という言葉は外国語にはなかったけど、いまでは国際的な場でも認められ「UMAMI」(うまみ)として国際的な言葉になったんだよ!

軟水 (硬度100未満) 日本水道水・井戸水は軟水だからお茶にぴったり! 硬水 (硬度100以上)

硬度100

お茶に合う水は硬度30~80

【硬度の見方】

硬水で日本茶を淹れると香りが乏しく、味が薄くなる

硬度 60

ペットボトルの水の硬度を見よう! 硬度100未満の軟水を探してみてね

栄養成分(100mlあたり)エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・0	
ナトリウム	0.4~1.0mg
カルシウム	0.6~1.5mg
マグネシウム	0.1~0.3mg
カリウム	0.1~0.5mg
硬度	約30mg/L(軟水)
pH値	約7

軟水 → 硬水

日本文化をおみやげに 各種HPより引用

外国人が好きな日本文化10選

- ・温泉
- ・歌舞伎
- ・着付け
- ・茶道
- ・殺陣
- ・折り紙
- ・書道
- ・華道
- ・浮世絵
- ・食品サンプル

伝統的な衣服の文化

- ・袴 (かんざし)
- ・着物 (きもの)
- ・甚平 (じんべい)
- ・下駄 (げた)
- ・草履 (ぞうり)
- ・浴衣 (ゆかた)

折り紙は面白い

鶴のティバッグ

お茶のお菓子は太流行。話も弾む

2024年秋に海外留学をご予定の方へ

日本茶エバンジェリスト

日本文化を身につけろ! 大募集

日本茶に興味のある人ならだれでも!

煎茶、抹茶、ほうじ茶、玄米茶など

日本茶エバンジェリストに応募する

募集期間: 2024年4月1日~6月31日

0-CHAは世界語

行ってらっしゃ~い