

## お茶 時代は食茶流



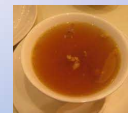
静岡県立大学 茶学総合研究センター 中村順行

## 茶は食用が先か？ 飲用が先か？



茶聖：陸羽

陸羽の時代の「茶」は、粉末状にしたものを、主に葱や生姜等と一緒に煮て飲む、「スープのような茶」に使われていた。陸羽はそれを、「溝の捨て水」として非難し、茶経を記し、茶だけで愉しむように提案した。



食べる、嗜む茶の発達

## お茶は日本の三大スーパーフード

スーパーフードの定義  
栄養バランスに優れ、栄養価が高い食品。  
あるいは、ある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品であること。  
一般的な食品とサプリメントの中間にくなるような存在で、料理の食材としての用途と健康食品としての用途を合わせもつ。



味噌



納豆

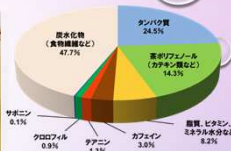
スーパーフードは1980年代頃のアメリカやカナダで、食事療法を研究する医師や専門家の中で、有効成分を突出して多く含む食品に対して「スーパーフード」という言葉が使われはじめた。



緑茶  
抹茶は茶のすべての栄養素を取り込むことが可能

## 茶のもつ機能性

### +精神機能



|      |      |                                     |                             |
|------|------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 一次機能 | 栄養性  | ビタミン                                | ビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど         |
|      |      | ミネラル                                | カリウム、リン、微量必須元素など            |
| 二次機能 | 嗜好性  | 味                                   | テアニン、遊離アミノ酸、カテキン、カフェインなど    |
|      |      | 香り                                  | テルペン、アルコール、カルボニール、エステルなどの精油 |
|      |      | 色                                   | フラボノール、テアフラビン、クロロフィルなど      |
| 三次機能 | 体調調節 | カテキン、カフェイン、テアニン、ビタミン類、γアミノ酪酸、微量元素など |                             |

## 「飲む」から「食べる」へ



## 「食べる」茶の歴史

日本では、食べる茶としては、奈良の**茶粥**、沖縄**ぶくぶく茶**、出雲**ぼてぼて茶**のように**炒り米**、**煮豆**、**漬物**、**佃煮**などいろいろの具と一緒に食べるお茶漬けに近いものがあり、江戸時代初期頃から庶民の食べ物とされていた。

また、江戸時代に抹茶を練り込んだ**茶蕎麦**が高価な価格で食したと云われている。

中国、台湾では抽出液を利用した調理が多く、杭州の郷土料理に龍井茶(ロンジン茶)、**龍井蝦仁**(海老の炒めもの茶葉入り)、碧螺春(ビールオチュン)の**じゅん菜魚元湯**(茶葉入り魚団子のスープ)など煎茶を浮身や海老との取り合わせの具として使われてきた。

ミャンマーやタイ、中国雲南少数民族の発酵させた**漬物の類**、ラベソのなども知られるが近年台湾の八客人の**擂茶**やその加工品の**お菓子**や飲み物が目につくようになった。

### 世界の「食べる」茶 H.Pより

ミエン(ラオス、タイ)、ラペソー(ミャンマー)など



擂茶(中国)



その他  
打油茶(中国)  
油茶  
など



### 日本の伝統的な「食べる」茶 各種H.Pより



茶がゆ



ほてほて茶



プクプク茶



バタバタ茶

### 食茶のメリット

①溶出液では35%しか利用できないお茶の機能成分が100%利用できます。

②茶葉には、つぎのような身体機能を高める成分が沢山含まれています。  
(カテキン類、テアニン、カフェイン、ビタミン類(β-カロテン、B2、C、E)、フラボノール、サポニン、葉緑素、カリウム、カルシウム、鉄、リン、植物繊維など)

③常日頃、茶をまるごと食べることで健康・美容パワーや生活習慣病の予防などが期待されます。

#### ◆創作料理の例

[和風料理]  
お茶葉懷石

[洋風料理]  
お茶葉イタリアン、お茶葉カルボナーラ、緑茶ニョッキ、アクアパッツァ緑茶

[中華料理]  
海老のお茶蒸し、春巻き

[和菓子]  
茶ゼリー、茶葛餅

[洋菓子]  
茶チーズケーキ、茶シフォンケーキ、茶ロールケーキ

[調味料]  
ソース、お茶シロップ、お茶醤油、茶湯

[加工食品]  
茶葉入りやいりかの塩辛、茶葉入りやいりかの糍漬け

### 茶の新需要の事例

| 区分          | 需要分野と応用例                                                                                                      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 茶として利用      | 水出し茶、各種発酵茶、新香味茶、ギャバロン茶、低カフェイン茶、濃縮茶、混合茶 など                                                                     |
| 飲用・形態を変えて利用 | ドリング茶、ティバッグ、インスタントティ、粉末茶、微粉末茶(食用、即席飲用、酒割用)、カード茶、錠剤茶、カプセル茶、茶ワイン、緑茶酒、スポーツ飲料、カテキン粉末など                            |
| 食品・食用として利用  | ☆ 形態を変えてそのまま食用として利用<br>☆ 食品素材として利用<br>「素材」「食品」「菓子類」「その他」健康補助食品                                                |
| 飲食物以外に利用    | ☆ 衣料用など<br>☆ 医療用<br>☆ 化粧品、石鹸用など<br>☆ 消臭剤、脱臭剤など<br>☆ 日用品など<br>☆ 建材、家具、家電用品など<br>☆ 家畜、ペット用品<br>☆ 植物活性用<br>☆ その他 |

茶は飲用だけでなく、食品素材として、さらには機能性成分を活かした様々な飲食物以外にも利用され、新しいビジネスを創造している

### お茶料理は幅広く、多彩になっている

飲むだけでなくとまらない  
お茶料理



kenkomayo.com

### お茶料理研究会主催 2024年 お茶料理コンテスト作品募集

お茶料理研究会では、お茶を使ったオリジナルレシピを募集します。お茶を料理や菓子に「食材」として使ってみませんか？飲むだけでなく、お茶を丸ごと食べることで、お茶の健康成分を3倍以上摂ることができます。お茶を食材として使って、より元気で生き生き！そして楽しく、いっしょでも！多くの皆様のご応募をお待ちしております。

※1 本コンテストにおけるお茶とは、茶の葉から生産されたお茶に限定します。  
【使用できない例】 抹茶、烏龍茶、紅茶、烏龍茶など、茶の葉から生産されたお茶に限定します。

※2 お茶として、茶ペットボトル飲料を使用したレシピの場合は応募できません。  
茶ペットボトル飲料は、茶の葉から生産されたお茶に限定します。

応募部門 料理部門／菓子・デザート部門／ペットボトル部門※2

◆最優秀賞(1点)：賞金3万円、賞状、副賞

◆優秀賞：  
料理部門(1点) 賞金1万円、賞状、副賞  
菓子・デザート部門(1点) 賞金1万円、賞状、副賞  
ペットボトル部門(1点) 賞金1万円、賞状、副賞

◆ヤング賞(1点)：賞金5万円、賞状、副賞

(応募時20歳以下)：賞金5万円、賞状、副賞

審査基準  
①おいしさ  
②茶の使い方  
③作り手の再現性  
④ネーミング  
オリジナリティー  
⑤総合評価

原簿賞  
お茶屋の八十八夜健康茶  
鹿児島県株式会社和香園  
山田 義孝様

抹茶と小豆のまき(茶葉)



**高級茶の飲用の場を広げよう**  
～ボトルティは面白い～



☆最高の旨味抽出が可能  
☆誰でも同じ味で出せる  
☆演出が可能  
☆付加価値向上

**茶割りも多く見かける**



話題の  
**緑茶割り**に一番合うのは

消費者に聞きました！

外食で食べたい茶葉のメニュー

|        |          |       |         |                  |           |         |       |             |     |       |
|--------|----------|-------|---------|------------------|-----------|---------|-------|-------------|-----|-------|
| 【比率の差】 |          |       | 前菜系・サラダ | ご飯系<br>(炊き込みご飯等) | メインディッシュ系 | ソースや調味料 | デザート系 | 出汁<br>(ダシ)系 | その他 | わからない |
| 全体     | +10 ポイント |       |         |                  |           |         |       |             |     |       |
| 全体     | +5 ポイント  |       |         |                  |           |         |       |             |     |       |
| 全体     | -5 ポイント  |       |         |                  |           |         |       |             |     |       |
| 全体     | -10 ポイント |       |         |                  |           |         |       |             |     |       |
| 全体     | (203)    | 54.2  | 36.0    | 26.6             | 24.6      | 19.2    | 12.3  | 0.5         | 3.4 |       |
| 性別     | 男性       | (97)  | 56.7    | 28.9             | 26.8      | 16.5    | 17.5  | 12.4        | 0.0 | 5.2   |
|        | 女性       | (106) | 51.9    | 42.5             | 26.4      | 32.1    | 20.8  | 12.3        | 0.9 | 1.9   |
| 年代別    | 20代      | (44)  | 47.7    | 31.8             | 40.9      | 9.1     | 20.5  | 6.8         | 0.0 | 0.0   |
|        | 30代      | (47)  | 57.4    | 29.8             | 25.5      | 19.1    | 17.0  | 12.8        | 2.1 | 2.1   |
|        | 40代      | (38)  | 55.3    | 44.7             | 21.1      | 34.2    | 21.1  | 7.9         | 0.0 | 7.9   |
|        | 50代      | (35)  | 51.4    | 31.4             | 14.3      | 40.0    | 17.1  | 17.1        | 0.0 | 5.7   |
|        | 60代      | (39)  | 59.0    | 43.6             | 28.2      | 25.6    | 20.5  | 17.9        | 0.0 | 2.6   |

消費者に聞きました！

外食で食べたい茶葉のメニュー

| [比率の差] |          |      | 前菜系・<br>サラダ | ご飯系<br>(炊き込みご飯等) | メイン<br>ディッシュ系 | ソースや調味料 | デザート系 | 出汁<br>ダシ系 | その他 | わからない |
|--------|----------|------|-------------|------------------|---------------|---------|-------|-----------|-----|-------|
| 全体     | +10 ポイント |      |             |                  |               |         |       |           |     |       |
| 全体     | +5 ポイント  |      |             |                  |               |         |       |           |     |       |
| 全体     | -5 ポイント  |      |             |                  |               |         |       |           |     |       |
| 全体     | -10 ポイント |      |             |                  |               |         |       |           |     |       |
| 全体     | (203)    | 54.2 | 36.0        | 26.6             | 24.6          | 19.2    | 12.3  | 0.5       | 3.4 |       |
| 性別     | 男性 (97)  | 56.7 | 28.9        | 26.8             | 16.5          | 17.5    | 12.4  | 0.0       | 5.2 |       |
|        | 女性 (106) | 51.9 | 42.5        | 26.4             | 32.1          | 20.8    | 12.3  | 0.9       | 1.9 |       |
| 年代別    | 20代 (44) | 47.7 | 31.8        | 40.9             | 9.1           | 20.5    | 6.8   | 0.0       | 0.0 |       |
|        | 30代 (47) | 57.4 | 29.8        | 25.5             | 19.1          | 17.0    | 12.8  | 2.1       | 2.1 |       |
|        | 40代 (38) | 55.3 | 44.7        | 21.1             | 34.2          | 21.1    | 7.9   | 0.0       | 7.9 |       |
|        | 50代 (35) | 51.4 | 31.4        | 14.3             | 40.0          | 17.1    | 17.1  | 0.0       | 5.7 |       |
|        | 60代 (39) | 59.0 | 43.6        | 28.2             | 25.6          | 20.5    | 17.9  | 0.0       | 2.6 |       |

# 飲食店に聞きました！

## 茶葉の用途

| 〔比率の差〕      |                         |       | ダ<br>前<br>菜<br>系<br>・<br>サ<br>ラ | デ<br>ザ<br>ー<br>ド<br>系 | 料<br>ソ<br>ー<br>ス<br>や<br>調<br>味 | ご<br>飯<br>系<br><br>(炊き込みご飯等) | メ<br>イ<br>ン<br>デ<br>ィ<br>ッ<br>シ<br>ュ<br>系 | 出<br>汁<br><br>ダ<br>シ<br>系 | そ<br>の<br>他 | イ<br>メ<br>ー<br>ジ<br>で<br>き<br>な<br>い |
|-------------|-------------------------|-------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------|-------------|--------------------------------------|
| 全体          |                         | (168) | 43.5                            | 28.0                  | 26.2                            | 20.8                         | 14.9                                      | 11.9                      | 4.2         | 7.1                                  |
| 業<br>態<br>別 | 居酒屋                     | (50)  | 44.0                            | 18.0                  | 28.0                            | 18.0                         | 20.0                                      | 10.0                      | 4.0         | 6.0                                  |
|             | 和食                      | (50)  | 34.0                            | 34.0                  | 18.0                            | 30.0                         | 8.0                                       | 6.0                       | 2.0         | 12.0                                 |
|             | 洋食                      | (19)  | 52.6                            | 36.8                  | 31.6                            | 10.5                         | 10.5                                      | 10.5                      | 10.5        | 0.0                                  |
|             | 中華                      | (8)   | 50.0                            | 37.5                  | 25.0                            | 37.5                         | 25.0                                      | 25.0                      | 0.0         | 0.0                                  |
|             | 韓国・ホルモン・アジア・エスニック・韓国料理店 | (16)  | 43.8                            | 18.8                  | 25.0                            | 18.8                         | 18.8                                      | 25.0                      | 6.3         | 12.5                                 |
|             | ダイニングバー・ビストロ・レストラン・パブ   | (17)  | 47.1                            | 29.4                  | 41.2                            | 0.0                          | 17.6                                      | 11.8                      | 5.9         | 0.0                                  |
|             | その他                     | (8)   | 62.5                            | 37.5                  | 25.0                            | 37.5                         | 12.5                                      | 25.0                      | 0.0         | 12.5                                 |