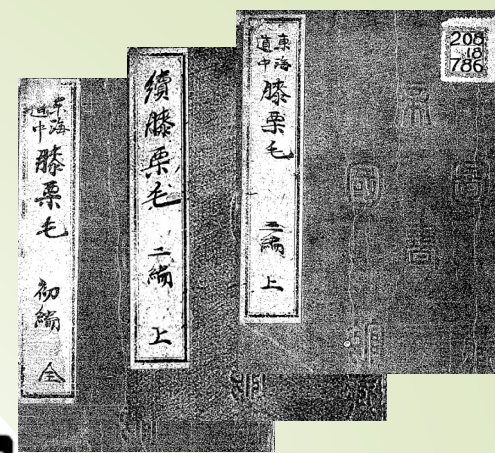


文学と食とお茶の楽しい時間



羽衣伝説は奈良時代～平安時代に伝わった



「羽衣を隠されて地上に留まる」という物語の型は、すでに東南アジアや中国南部に広く分布しており、日本にも 奈良時代～平安時代初期（8～9世紀）には入っていたとみられます

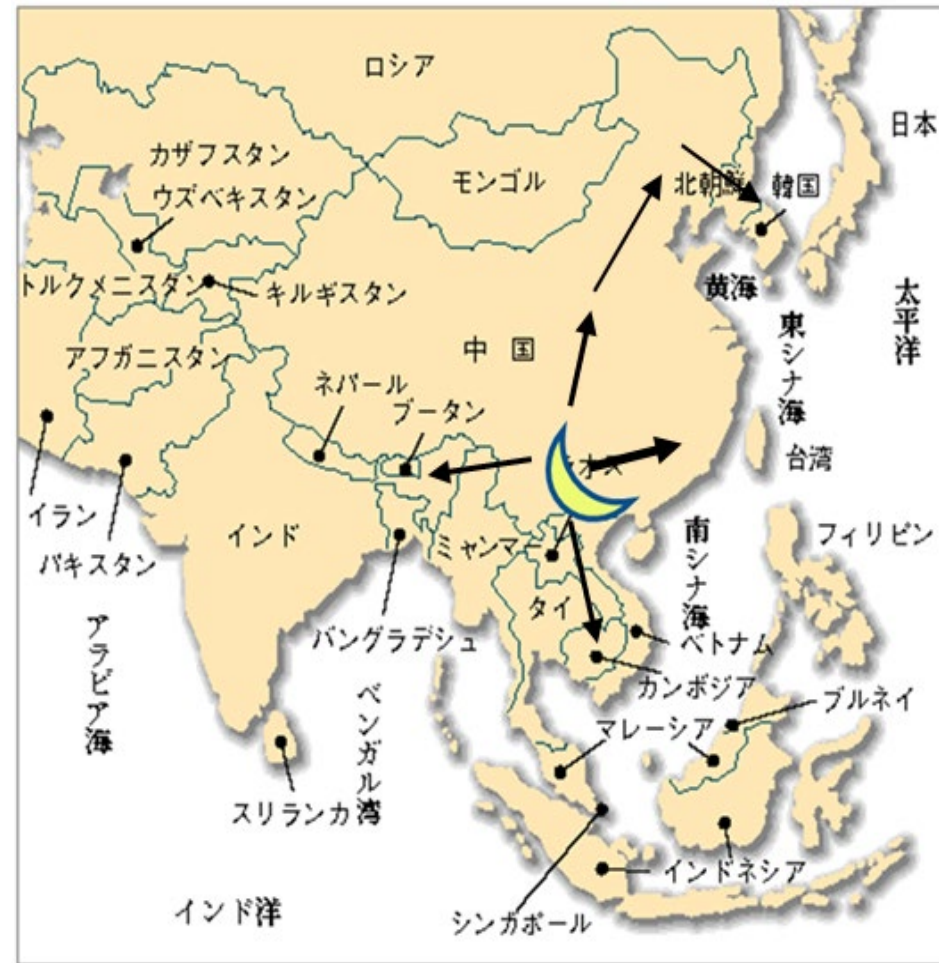
羽衣もお茶も仏教とともに伝わった

中国の羽衣説話分布図（口頭伝承による）



（君島原図）

君島久子「中国の羽衣説話その分布と系譜 芸文研究、
Vol.24,p.20-42(1967)



茶の伝搬経路

お茶の始まり

植物としてのチャの原産地

茶樹の原産地は 中国西南地域



食べるお茶
ミエン、ミヤーン

茶の文化(利用)のはじまり

飲茶の文化は蜀の
国(四川省成都付
近)で漢民族により
発展した



巨大な茶樹ははしごをかけて摘む

茶の古い文字

茶(と)、櫛(か)、設(せつ)、茗(めい)等

紀元前 59 年中国漢時代に王褒が書いた「僮約」という文章の中に「茶を煮る。茶を買う」。茶文字に変わるのは唐時代



茶は羹(スープ)として
飲まれていた

茶寿

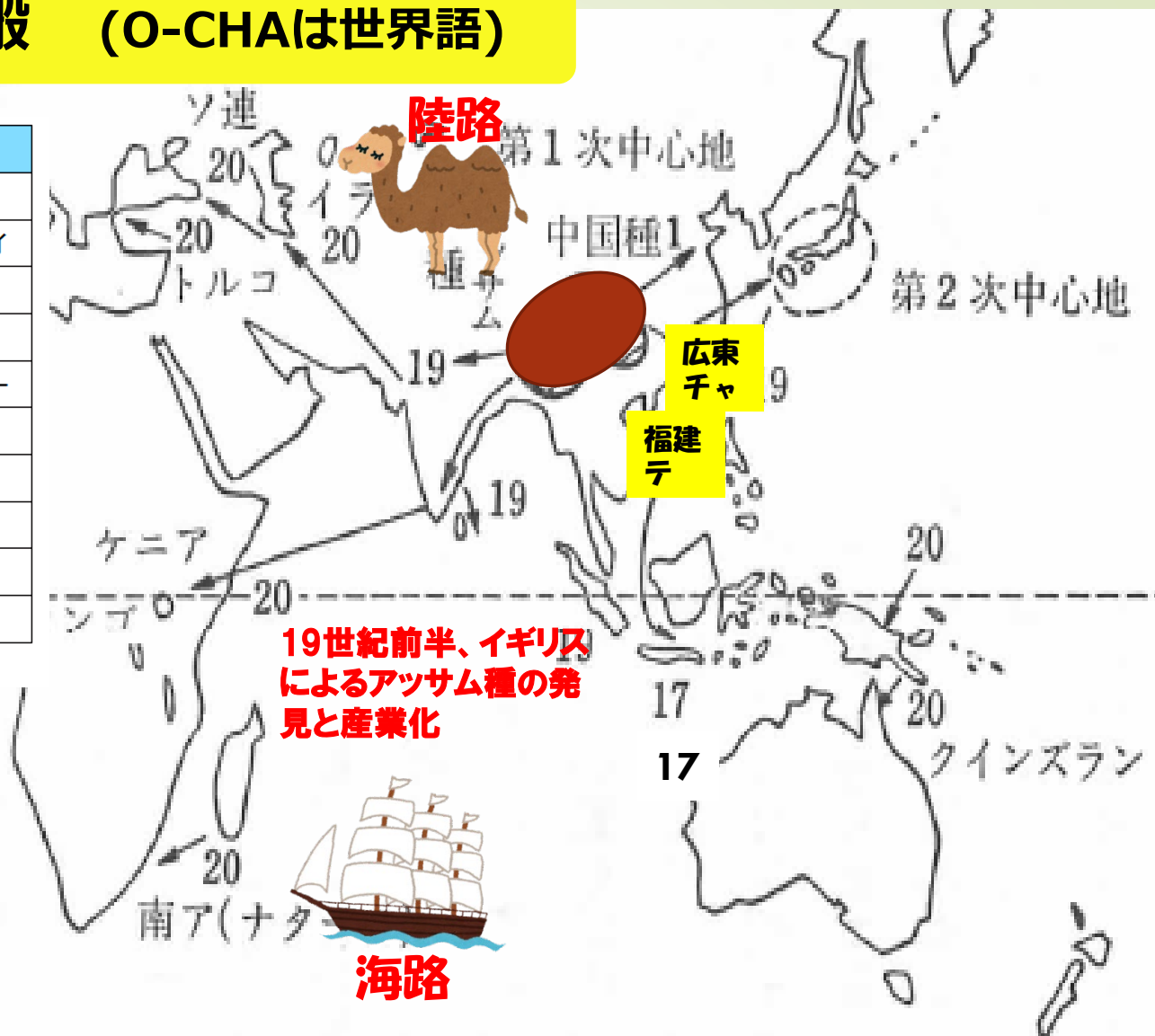
茶の世界への伝搬

(O-CHAは世界語)

広東語系 (陸路)		福建語系 (海路)	
広 東	チャ	福 建	テ
朝 鮮	チャ	スランカ	テーイ
日 本	チャ、サ	南インド	テイ
モンゴル	チャイ	オランダ	テ
イラン	チャ	イギリス	ティー
トルコ	チャイ	ドイツ	テ
ギリシャ	チャイ	フランス	テ
ロシア	チャイ	イタリア	テ
ポルトガル	チャ	スペイン	テ
アラビア	シャー	デンマーク	テ

世界のお茶の呼び方

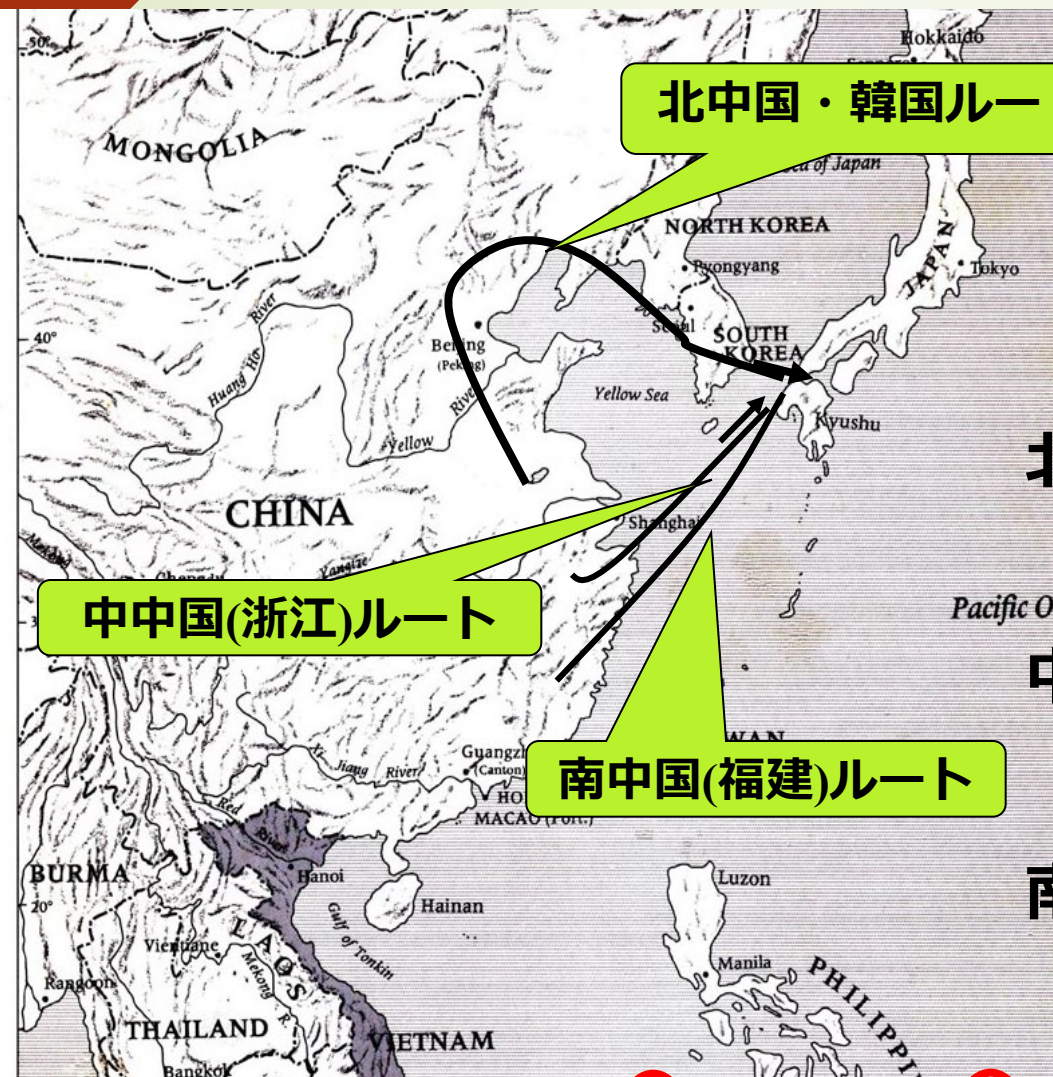
20 ← ブラジル
20 ← アルゼンチン



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、中村改定

日本への茶の伝来



北中国・韓国ルート

中中国(浙江)ルート

南中国(福建)ルート

北中国・韓国ルート **唐風**

固形茶、粉茶の伝来 ⇒ 茶の文化

(A.D.700頃)

中中国ルート **宋風(栄西)**

抹茶法の伝来 ⇒ 抹茶

(A.D.1100頃)

南中国ルート **明風(隠元)**

淹茶の伝来 ⇒ 煎茶

(A.D.1600頃)

	0	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000
中国	漢		南北朝		隋	唐		宋		元	明		清		中華民国						
日本	弥生		古墳		飛鳥奈良		平安		鎌倉	室町	安土桃山		江戸		明治大正昭和						

喫茶養生記(栄西：1211)



茶者養生之仙藥也 延齡之妙術也



佐賀県背振山



4
日本最初の
茶樹栽培地
祈念碑

茶樹栽培発祥の地として知られる吉野ヶ里町。このことは、1191年に宋より帰朝した臨済宗の開祖・栄西禅師が、当地に茶の栽培を伝えた歴史に由来しています。霊仙寺の境内には、その記念として石碑が建てられています。

- ①茶は身体衰弱、意志消沈のときは、氣力を強くする。
- ②茶は人を愉快的気持ちにさせ、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、喉の渇きをとさり、消化不良をなくす。
- ④茶は身を軽くし、脚気によい。
- 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。

栄西⇒明恵⇒全国に茶の栽培普及

駒蹄影園碑

Koma-no-ashikage-en Monument

鎌倉時代の初めごろ、宇治の里人たちが
茶の種の蒔き方がわからず困っていると
ころへ、通りかかった^{とがのおこうざんじ}梶尾高山寺の
^{みょうえしやうにん}明恵上人が馬を畑に乗り入れ、その^{ひづめ}蹄の
跡に種を蒔くように教えたといわれています。



栄西から種子を譲り受けた明恵は梶尾に播種

鎌倉時代には

梶尾茶を第一(本茶)とし、仁和寺、醍醐、
宇治、葉室、般若寺、神尾寺のほか

大和(室尾)、伊賀(八鳥)、伊勢(河居)、駿
河(清見)、武蔵(河越)などが産地

⇒鎌倉:禅院茶礼の普及

貴族、武士、
僧侶階級

庶民にも
波及

⇒室町:書院
の茶の湯

閑茶の流行

ギャングル

エスカレー
ト

本来の新しい喫茶法の提唱

やがて日本独自の茶道へと発展

	0	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	
中国	漢			南北朝		隋	唐			宋			元	明			清			中華民國		
日本	弥生		古墳			飛鳥奈良			平安			鎌倉	室町		安土桃山		江戸			明治大正昭和		

釜炒り茶の導入と文人茶の成立

釜炒り茶(中国、明時代に始まり日本には安土桃山時代末期には伝来)
伝説的には、加藤清正の朝鮮出兵より持ち帰ったものが熊本の青柳茶
朝鮮から佐賀に来た陶工が伝えたものが嬉野茶

隠元禅師(1592-1673)が茶器とともに新しい時代のお茶を伝来

釜炒り茶：新しいお茶。澄んだ水色。啜り茶。仙茶

成熟し、権力的な茶の湯に対する反権力。新しい時代のお茶として

文人たちは**清風のお茶**に着目

抹茶



淹し茶

高遊外売茶翁(1675-1763)
～日本に煎茶を普及させた文化人～



江戸時代以降、どんなお茶を飲んでいたの？



『東海道中膝栗毛』の作者 十返舎一九（じっぺんしゃ いっく）は、駿河国府中（現在の静岡県静岡市葵区あたり）の生まれ。静岡生まれの江戸育ち。

弥次郎兵衛（やじろべえ）

駿河国府中（現・静岡市）出身
喜多八（または北八）「きたはち」

不明



駿府城前の弥次喜多

東海道中膝栗毛の冒頭には.....

斯（かく）足久保の茶なることを吐きちらし。
現代語訳「これは足久保の茶だ」と言いふらして
つまり、「（自慢げに）足久保の茶であることを
口々に言い広めている」という意味です。



江戸時代には既になん種のお茶があり、道中でもお茶を
楽しみながら旅する様子がうかがえる

様々な浮世絵にもお茶が見られる



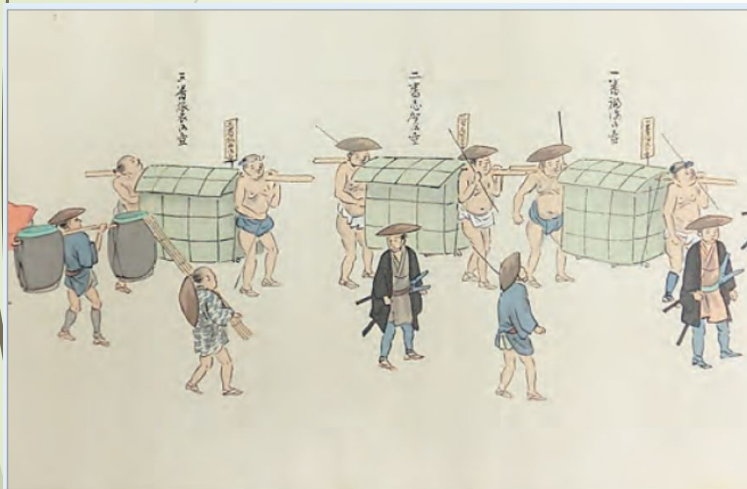
茶屋「鍵屋 お仙」
和(1764~1772)頃



日本では成熟⇒変化 新しい茶のブーム到来

江戸時代に代わり徳川の治世が続くとともに、茶の栽培は全国に波及し庶民にも手が届くものに変化してきた

権力者のお茶



お茶壺道中 ((社) 日本茶業中央会蔵)

宇治抹茶⇒権力者の茶
城下等で茶の栽培

庶民のお茶



茶の全国への波及
とともに多彩なお
茶や飲み方などが
開発される

- ☆地域の風土に密着した番茶の成立
- ☆釜炒り製法の導入
- ☆煎じ茶⇒煎茶に
- ☆覆い下茶(抹茶)⇒玉露に

	0	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000
中国	漢			南北朝		隋	唐			宋		元	明			清		中華民國			
日本	弥生		古墳			飛鳥奈良			平安			鎌倉	室町		安土桃山		江戸		明治大正昭和		

煎じ茶



淹し茶

蒸し製煎茶・玉露の創造

お茶の多様化



永谷宗円肖像画

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（淹し茶）を創造(1738)した。⇒煎じ茶から煎茶に

玉露の開発(1835)

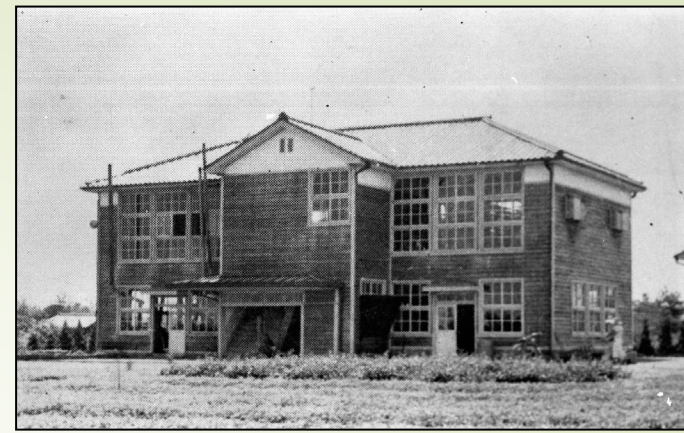
「玉露」は、製茶業者山本山の商品名。碾茶製造用の覆い下茶葉を露のように丸く焙り、これが「玉露」の原型となったとも言われ、煎茶と同様に急須で飲めるようにしたもの。



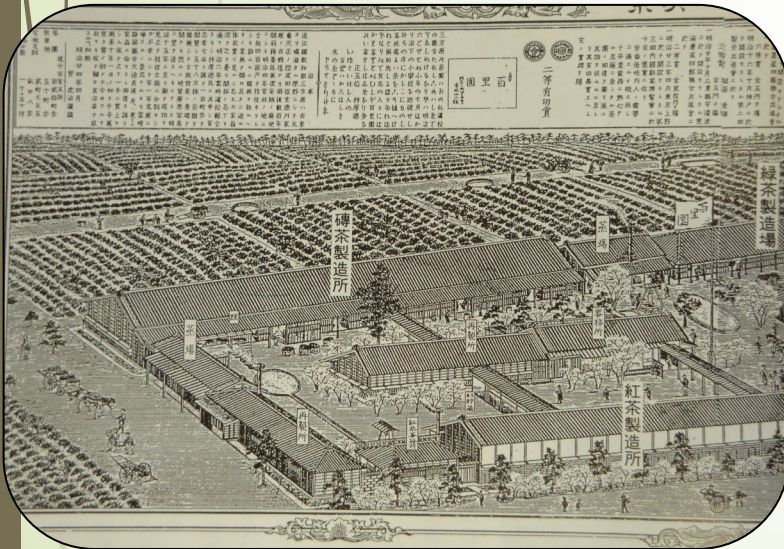
	0	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000
中国	漢			南北朝		隋	唐			宋		元	明			清			中華民國		
日本	弥生		古墳			飛鳥奈良			平安			鎌倉	室町		安土桃山		江戸		明治大正昭和		

静岡の茶文化 ～輸出産業文化～

山のお茶から
台地のお茶に



三方原紅茶工場(昭和33年頃)



百里園

明治の開化とともに、牧の原台地を初め三方原台地も開墾され、輸出用の茶として緑茶、紅茶、磚茶、ウーロン茶の製造も手がけた。



明治7年(1874)畝の長さが百里(390km;70ha)を越す計画で命名



静岡の茶文化 ～手もみ茶の文化～



永谷宗円
青製茶の創始

静岡で
花咲い
た手も
み



静岡で発
展・定着



静岡の茶文化を考える

江戸時代

文政の茶一件

- ・ 東海道の茶店
- ・ 山のお茶
- ・ 駿府の御用茶
- ・ お茶蔵
- ・ 地方茶
- ・ 足久保茶、安倍

茶



輸出による産業文化

- ・ とんがり屋根、赤倉庫、マッキンジー亭
- ・ 静岡鉄道、清水港
- ・ ちゃつきり節、八十八夜
- ・ 手もみ、ホイロ
- ・ 台地のお茶
- ・ その他



煎茶の文化

- ・ やぶきたの文化
- ・ 急須の文化⇒日常茶飯事
- ・ 深蒸し茶
- ・ 茶市場と自転車レース
- ・ 茶の間



静岡の茶文化 ～輸出産業化と煎茶の波及～

横浜・清水開港により静岡茶の
生産が急速に拡大

台地の開墾
茶町の隆盛



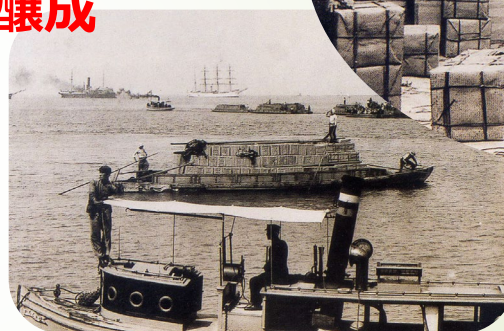
茶の輸出産業文化が醸成



国内消費の急増 ⇒ 煎茶一辺倒

静岡はお茶王国

製茶機械、茶の集積地、品種の全国への拡散、深蒸し茶
の普及、製茶工場などなどの産業文化が醸成



煎茶生産に係る文化の形成



静岡の文化 = お茶と富士山

静岡の茶文化 ～煎茶の飲用文化～



煎茶の拡大（番茶 ⇒ 煎茶）

急須の普及
深蒸し茶の創造

給食時のお茶（ヤカン、土瓶）



国内消費の急増 ⇒ 煎茶一辺倒

煎茶の文化形成



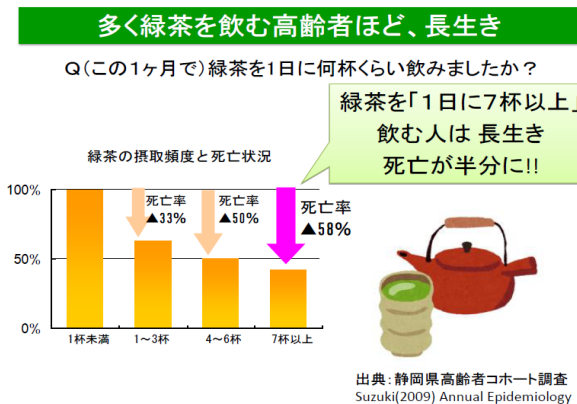
茶の間、縁側の団欒
お客さまには煎茶



静岡の茶、生活を奏でる茶文化

茶のある生活文化⇔健康寿命の延伸

茶の愛飲条例



文化 ⇔
ロイヤルユーザー

お茶の役割

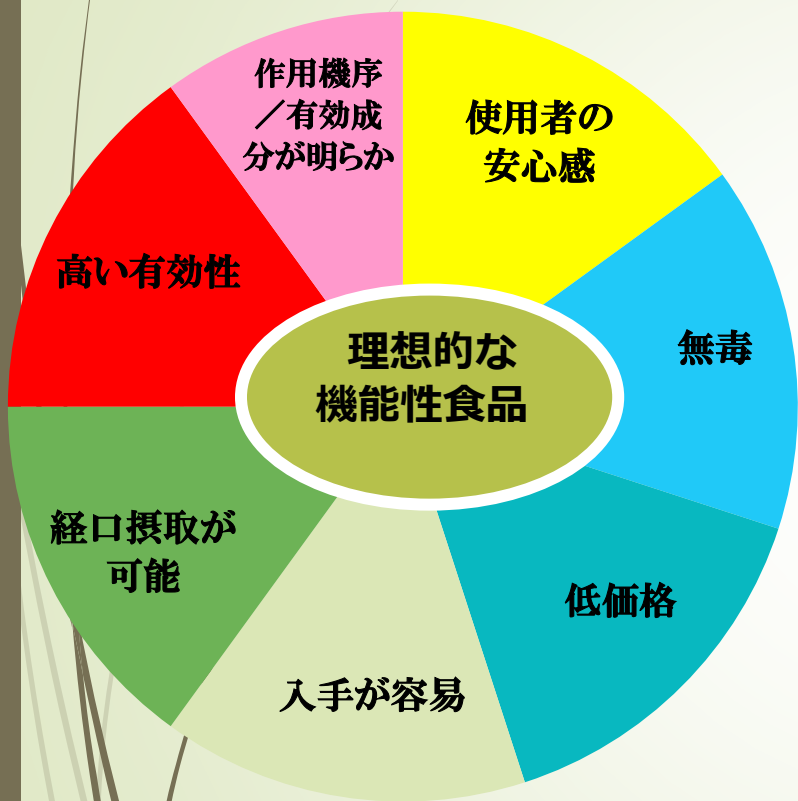
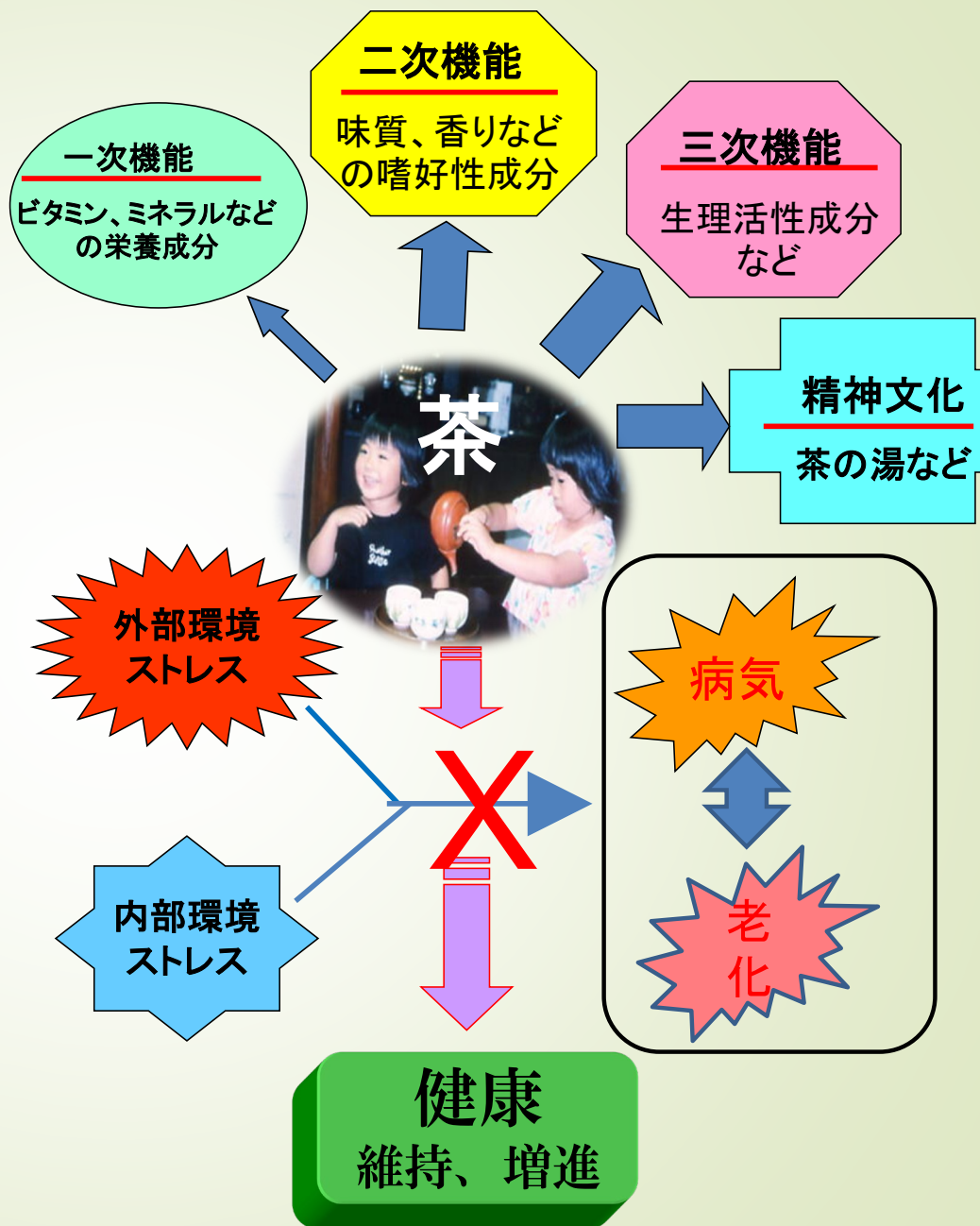


図 理想的な機能性食品の
具備すべき条件



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あわせもつ。



味噌



納豆



緑茶

抹茶は茶のすべての栄養素を取り込むことが可能

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間で、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。

健康寿命の理由

健康長寿の理由

- ・ **地場の食材が豊富で食生活が豊か**
- ・ **日ごろからたくさんお茶を飲む**
- ・ **元気に働いている高齢者が多い**
- ・ **温暖な気候からくる穏やかな県民性**

山は富士

お茶と食材 日本一

いきいき長寿の

ふじのくに!!



ちゃっぴー(©)静岡県
生きがいと健康づくりの
イメージキャラクター

写真提供 静岡県観光協会

☆お達者度が長い市町の特徴は、**運動習慣**がある人、**大豆製品を食べる**人、**緑茶を飲む人**が多く、喫煙経験がある人や肥満に該当する人が少ない。

☆**世代間の交流**が多く、二世帯以上の人が多い

☆「**運動**」「**食生活**」「**社会参加**」が長生きにつながると考えらる。
また、「**緑茶**」をよく**飲む人**ほど、長生き。

お茶のある生活は健康寿命を延ばす

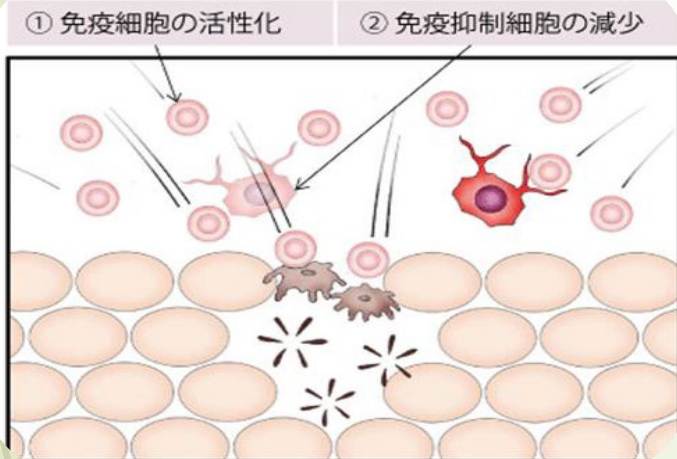
24



茶飲み富士



お茶飲み友達は長生きには欠かせない



お茶飲んで笑って声出して
免疫力の向上を



栄養、社会参加、運動は長生きのコツ