

お茶の淹れ方

茶学総合研究センター 中村順行



様々なお茶が歴史や文化、食生活の中で生み出された



日本茶の成分と味との関係

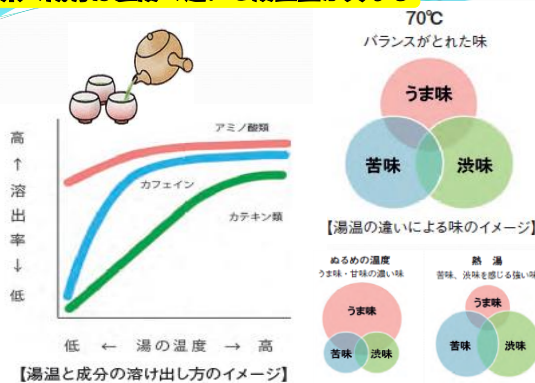


主な味成分とその味

分 類	成 分	味
アミノ酸類	テアニン	甘味、うま味
	グルタミン酸	うま味、酸味
カテキン類	エピカテキン	苦味
	エピガロカテキン	苦味
	エピガロカテキンガレート	渋味、苦味
	エピガロカテキンガレート	渋味、苦味
カフェイン		軽い苦味

- アミノ酸類 ……お湯の温度の高低にあまり関係なく溶け出す
- カフェイン ……低温では溶け出しにくい、高温になると一気に溶け出す
- カテキン類 ……お湯の温度が高くなるにつれて溶け出す

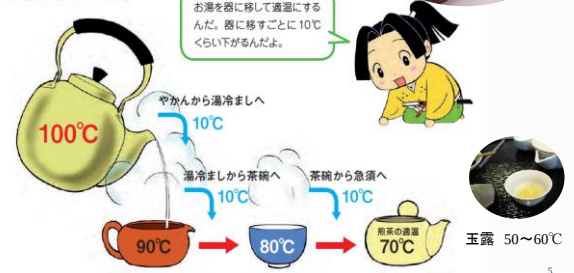
茶の成分は温度の違いで浸出量が異なる



浸出温度を制御する

湯温で味をお好みのお茶を創る

●湯冷ましの仕方



お茶の種類により淹れ方が変わる



茶種	入れる人数(人)	急須の大きさ (ml)	茶碗の大きさ (ml)	茶量 (g)	湯温 (°C)	湯量 (ml)	湯出時間 (秒)	湯出温度 (°C)	1人あたり湯出量 (ml)
玉露 (特)	3	90	40	10	50	60	150	33	12
玉露 (並)	3	90	40	10	60	60	120	40	13
煎茶 (上)	3	250	100	8	70	170	120	51	50
煎茶 (並)	5	600	150	10	90	430	60	65	80
焙じ茶	5	800	240	15	熱湯	650	30	75	120
番茶	5	800	240	15	熱湯	650	30	75	120

実際の淹れ方

①水は必ず沸とうさせ



水道水は十分に沸とうさせたものを使いましょう。

②お湯の量を量りながら適温に冷ます



お湯を茶碗に8分目まで注いで、湯量を量りながら湯冷ましをします。

③お茶の葉を量る



さじでお茶の分量を量り、急須に入れます。

7

実際の淹れ方

④茶碗で湯冷ましたお湯を急須に入れる



急須にお湯を入れ、蓋をしてじっと待ちます。

⑤茶碗にお茶を注ぐ



まわし注ぎをして、それぞれの茶碗を同じ量、濃度にします。

⑥最後の一滴まで注ぐ

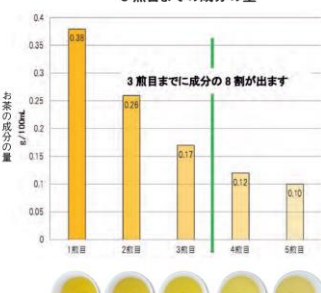


急須の中の最後まで注ぎ切りましょう。

8

同じ茶葉で何煎目まで淹れれるか？

5煎目までの成分の量



3煎目までに成分の8割が出ます

各煎目のいれ方条件

煎茶 6g
 ◆1煎目 湯温 70℃、湯量 170mL、浸出時間 90秒
 ◆2煎目以降 (1煎目をいれた急須を使用) 湯温 90℃、湯量 170mL、浸出時間 10秒

煎目	抽出液中の成分量
1煎目	0.38
2煎目	0.26
3煎目	0.17
4煎目	0.12
5煎目	0.10
合計	1.03

単位: g/100mL
 ※ 100mL中の成分量 (g) ÷ %
 データ提供 日本茶インストラクター協会

9

茶の香りで癒し効果

★茶の香りの主要成分 (日本茶インストラクターH.Pより)

煎茶の香り成分

- 新茶の青々しい香り → 青葉アルコール
- 新茶の花のような香り → リナロール、ゲラニオール、シスジャスモン
- 古茶の香り → 1-ペンテン-3-オール、2,4-ヘプタジノール
- 火入れの香り → カルボニル化合物

玉露の香り成分

- 青のりのような深い香り → ジメチルスルフィド

焙じ茶の香り成分

- 焙煎香 → ピラジン類、フラン類、ピロール類

包種茶と烏龍茶の香り成分

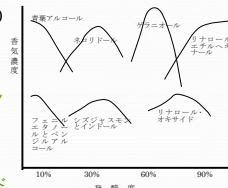
- 烏龍茶の花のような香り → ネロリドール、ジャスモン酸メチル、インドールなど

紅茶の香り成分

- 花のような香り → リナロール、ゲラニオール
- 爽やかな鈴蘭の香り(セイロン紅茶の特徴) → リナロールオキシド
- バラのような香り(ダージリン紅茶、中国紅茶の特徴) → ゲラニオール

微生物発酵茶の香り成分

- 碁石茶や阿波番茶の香り → 乳酸メチル、アセトン



発酵度の違いによる香気発達の概略(左図・中国茶の知識)

こんな時に合うお茶とは？

(1) スポーツの前後

上級煎茶に多く含まれるカフェインは、筋肉を刺激する効果や、心臓の動きを活性にする作用が期待できるので、カフェインが溶け出しやすいように、やや高めの湯温でいれたお茶をスポーツ前に飲んでおくのが良いでしょう。スポーツのあとは、汗をかいて水分が不足しているので、たくさん飲める番茶や焙じ茶などの軽いお茶を冷やしたものを選びます。

(2) 昼っかい食事のあと

天ぷらやフライ、洋食など脂っこい食事のあとは、口の中をさっぱりさせる焙じ茶や烏龍茶が合います。濃厚な味の玉露や上級煎茶はやや不向きです。

(3) いつもの食事のあと

中級煎茶や番茶、焙じ茶、釜炒り茶などは、どのような食事にも合い、たっぷり飲むことができます。お茶に含まれるカテキンには、殺菌効果や虫歯予防効果がありますから、カテキンを多く含む上・中級煎茶をやや高めの湯温でいれたら、食中毒や虫歯の予防にもなります。

(4) 試験勉強のとき

夜遅くまで勉強しなければならないときは、カフェイン、テアニンを多く含む玉露や上級煎茶を、やや高めの湯温でいれたお茶がおすすめです。カフェインには眼覚を促す作用、テアニンには落ち着いて集中できる効果があるからです。お父さんの二日酔いにも効果があるよ。

11

震災時にもお茶の癒し効果発揮





静岡からお茶が届けられ非常に喜ばれた

12