

静岡市 静岡県立大学 主催：静岡市（地域福祉共生センター「みなくる」）
 事業受託：静岡県立大学（「ふじのくに」みらい共育センター）
 協力：静岡県立大学茶学総合研究センター

地域健康オープンカレッジ2020

お茶の文化で世界を巡る

～地域の風土とともに発達したお茶～

講師：中村 順行 茶学総合研究センター長
 （静岡県立大学食品栄養科学部 特任教授）
 亀岡 葉子 先生（日本茶インストラクター）

難易度 ★☆☆
 （どなたでも）

お茶って、なに

チャ節 (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*)
 ツバキ節 (Section *Camellia*)
 サザンカ節 (Section *Paracamellia*) 等 11節

ツバキ属 (genus *Camellia*)

ツバキ

サザンカ

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)

チャはツバキの仲間、でも飲用されるのは茶樹だけ

チャの特質

中国種

15～20cmくらい
 5cmくらい

アッサム種

性状	中国種 (日本種も含む)	アッサム種
木の形	灌木、樹高が低く、地際より多くの枝幹が伸びる	喬木、主幹は1本
葉の大きさ	小さい	大きい
葉先	とがっていない	細長くとがっている
葉面	濃緑色でなめらか	淡緑色で葉脈と葉脈の間の部分が盛り上がる
耐寒性	強い	弱い
用途	緑茶向き	紅茶向き

お茶の始まり

HPより引用

お茶を飲んでよかった

神農

西暦500年前後に陶弘景(452-536)がまとめた『神農本草経』に「神農嘗百草、日遇七十二毒、得茶而解之」

達磨和尚

修行のとき、眠気を覚ますため、まゆげをそぎ落としたのが湯に入り、お茶になったと言われる。

お茶の別名はめざまし草

日本にも仏教とともに伝来し、文化的にも大きく育て上げてきた

トピックス

お茶は薬草？

薬草 ⇒ 嗜好品

最古の薬書 (後漢1～2世紀)

神農本草経

Wikipediaより引用

茶は上薬
 陶弘景は「神農本草経集注」により苦茶を茶とした

茶の味は味は苦く、性質は寒。効能は五臓（肝、心、脾、肺、腎）の病氣、食べ過ぎによる胃もたれを治し、長く服用すれば気分を安らかにし、元気をまし、身を軽くし、老いにも耐えうる。

苦茶味苦寒主五藏邪氣厭穀胃癰久服安心益氣聰察少臥輕身耐老一名茶草一名選生川谷

お茶の波及

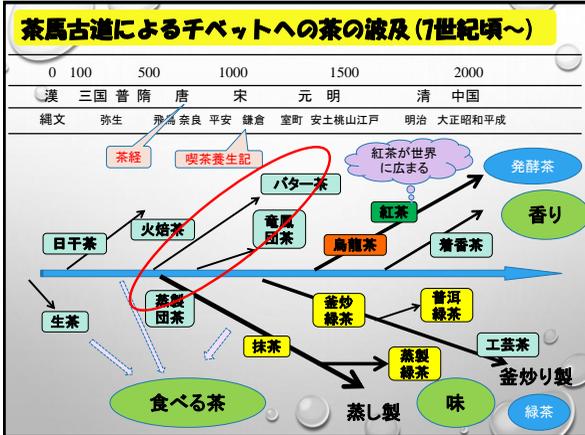
HPより引用

茶経

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、「湯の捨て水」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。

薬草 ⇒ 嗜好品
 食べる ⇒ 飲む



トピックス 茶馬古道

雲南省で取れた茶(磚茶)をチベットへ人および馬で運んだことから名付けられた交易路である。7世紀の唐や吐蕃の時代にはすでに交易が始められ、20世紀中ごろが流通の絶頂期と言われる。

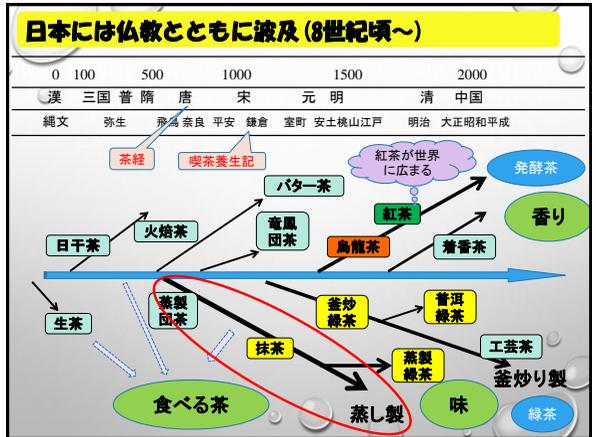
雲南省南部の易武が起点。景洪市やプーアル、那柯里などのメコン川沿いに雲南省を北上し、虎街では町の真ん中を茶馬古道が通っている。

トピックス チベットではバター茶

中国内モンゴルにおける磚茶文化
一茶馬交易が結んだ乳と茶

茶はチベット人の生活には欠かせない飲料。茶馬古道で入った黒茶の磚茶を削りお茶を煮出し、牛乳やラクダ乳などの乳、ヤク乳から作られたギー(ヤクのバター)などと塩を加え、沸騰させないように加熱し、ドンモで攪拌して飲む

ドンモで攪拌して茶を作る



日本への茶の伝来

北中国・韓国ルート
奈良時代(A.D.700頃) ⇒ 粉茶

中中国ルート
固形茶、粉末茶の伝来 ⇒ 抹茶 (A.D.1100頃)

南中国ルート
淹茶の伝来 ⇒ 煎茶 (A.D.1600頃)

喫茶養生記(梁塵-1211)

茶者養生之仙藥也 是餘之妙術也

- 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、喉の渇きをとりさり、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。

茶は養生の仙薬なり 諸翁の妙術なり

ヨーロッパへのティーロード

お茶が初めて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、19世紀中期にセイロンで生産開始。

広東語系 (陸路)	福建語系 (海路)		
広東	チャ	福建	チ
朝鮮	チャ	スリランカ	ティー
日本	チャ、サ	南インド	ティー
モンゴル	チャ	オランダ	ティー
イラン	チャ	イギリス	ティー
トルコ	チャ	ドイツ	ティー
ギリシャ	チャ	フランス	ティー
ロシア	チャ	イタリア	ティー
ポルトガル	チャ	スペイン	ティー
アラビア	シャ	デンマーク	ティー

世界のお茶の呼び方

ヨーロッパにおける紅茶文化の成立

中国からは **シノフスリー** (中国趣味)
茶の機能性
茶の効能論争 **ミルク**
 コーヒーから紅茶に
緑茶 ⇒ 紅茶 ⇒ アフタヌーンティ
 エール(ビール)の一種、肉食文化
東洋文化への憧れから自国の文化に
日本からは **もてなしの文化** **茶の湯の文化**
砂糖

コーヒーハウスからティハウスに

紅茶文化の定着

産業革命、植民地政策により豊かな社会に
大英帝国 ⇒ 世界に波及

把手のないカップから把手のあるカップに

家庭への回帰
 朝食文化の成立
 マナーの成立

トピックス

ティーカップにはなぜ把手が？

取っ手のないティーカップ 黒田お茶の館

銀製のティーセットを使うイギリスの家族 ヴィクトリア・アンド・アルバート美術館 画像提供 八坂重房

中国から伝えたお茶当初は緑茶であり、同時に飲み方や道具類も伝来

紅茶の開発とともに、自国でも紅茶の飲み方に適した茶の道具類を製造するようになった

トピックス

なぜ紅茶をブラックティーと呼ぶの？

イギリスにお茶が中国から輸入されたのは17世紀後半

なかには、福建省廈門から武夷山周辺のお茶も輸出された

武夷山のお茶は緑茶から茶の色が黒い半発酵茶も混在 当然、浸出液も黒みを帯びていた

そのお茶をブラックティーと呼んだ

やがてイギリスにおいて茶の主流になり、さらに好みに応じて発酵度をあげた製品づくりや、製法を綿密にした「工夫紅茶」が中国で開発され、現在の紅茶のもととなり、色は変われどブラックティーと呼ばれている

ちなみに、日本では紅茶が世界的に広まって以降に知られるようになったため、色から紅茶と呼ぶ

トピックス

お茶は世界の歴史を変えた

イギリス ← 東インド会社
 絹(茶・絹・陶磁器など) → 清
 綿織物 → インド → アヘン

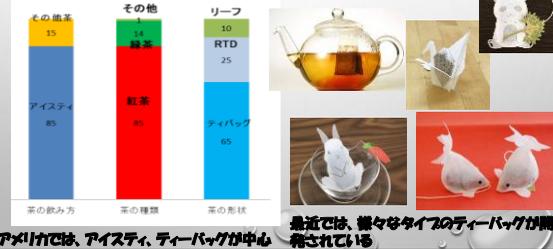
ボストンティパーティー事件(1773)
 アメリカがイギリスから独立するきっかけとなった事件
 イギリスがアメリカに課した茶への重税に抗議する人々がボストン湾に茶を投げ捨てた
 アメリカの南北戦争の一端にもなった事件

アヘン戦争(1840~1842)
 イギリスで飲茶の習慣が浸透し、茶の輸入が増えるに伴い大量の銀が清(中国)に流れたのでその赤字貿易解消のためにアヘンを輸出したことがきっかけとなった事件

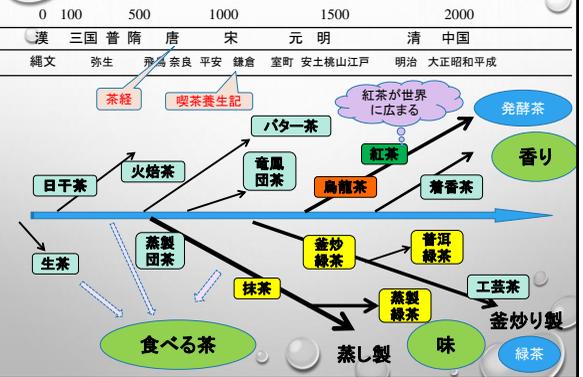
トピックス ティーバッグとアイスティー

ティーバッグは、1908年にコーヒー貿易商であるトーマス・サリヴァンによって偶然に発明されたというのが定説となっている

アイスティーは、1904年にアメリカ・セントルイスで開かれた万国博覧会でイギリス人の紅茶商が提供したのがアイスティーの始まりだといわれます



茶には2000年の歴史。時代とともに多様に進化



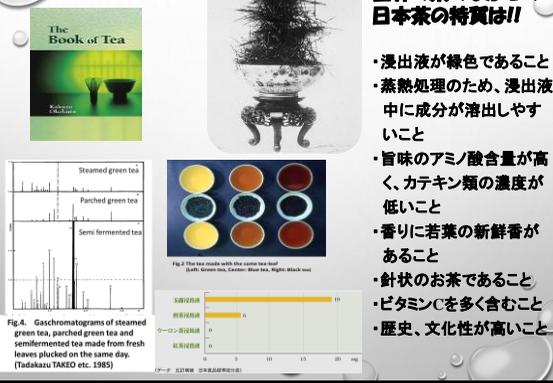
世界のチャの栽培地域



日本茶の輸出量と金額の推移



日本茶の特質は



抹茶は世界のスーパーフード

抹茶は 美味しさと健康性で世界の関心事

抹茶は、急須で淹れたお茶では摂取できない、プロビタミンA(βカロテン)、ビタミンE(トコフェノール)、食物繊維なども摂取可能。

☆抹茶は美味しい
☆急須で淹れた場合、カテキンの40%程度は茶殻に残るが、抹茶では全てを摂取可能。
☆緑色が美しいのみならず、食品添加素材としても有用。