



# 茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～



2021年1月～12月

# 茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

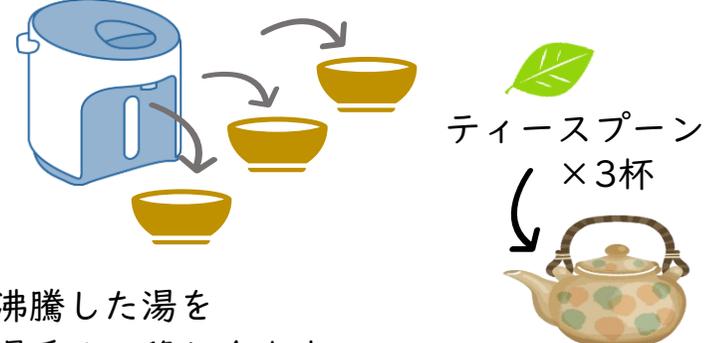
一月  
睦月

～**新年** いつもより丁寧にお茶を淹れて  
手作りお菓子でおもてなし～



## 急須で煎茶を淹れてみよう (3人分) ✿

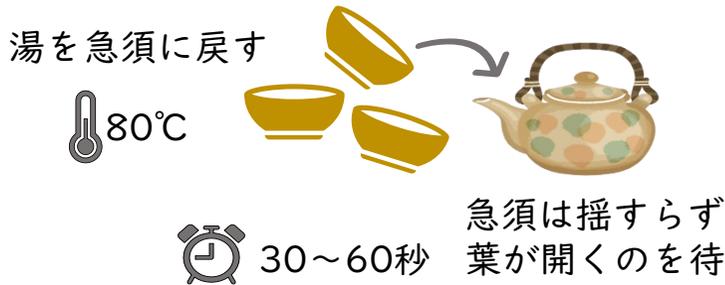
### ① 準備



沸騰した湯を湯呑みに移し冷ます

ティースプーン × 3杯

### ② 待つ



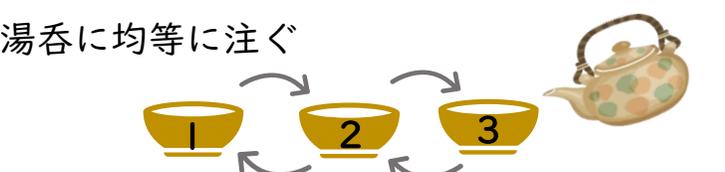
湯を急須に戻す

80°C

急須は揺すらず葉が開くのを待つ

30~60秒

### ③ 注ぐ



湯呑に均等に注ぐ

1 ⇒ 2 ⇒ 3 ⇒ 3 ⇒ 2 ⇒ 1 最後の一滴まで注ぐ

- ・2煎目を美味しく飲む為に蓋をずらしておく
- ・2煎目は湯の温度を少し高くして

## 水ようかん (6個分) ✿

### ① 寒天を溶かす



水 300ml 粉寒天 2g

水と寒天を鍋に入れ火にかける。混ぜながら寒天を溶かし、一煮立ちしたら弱火に。

### ② なめらかに



砂糖 30g

砂糖を加え、溶けたら火を止める。

こしあんを少しずつ加え、なめらかになるまでなじませる。

こしあん 250g (市販品)

### ③ 固める

水でぬらした器に手早く流し冷やし固める。

抹茶ソースをお好みで  
抹茶 (ふるう) + 湯 + お好みで砂糖  
を容器に入れ、よく溶かす。



凜と張りつめた大気のなかに若水を汲み、これからの一年を祝う初釜。

一家が揃ったなかで無病息災祈願のためにいただく大福茶。

揃いたる 五つの湯呑 福茶飲む (香波)

コロナ禍で過ぎた昨年。今年は落ち着きを取り戻してくれることを誰しもが願ったお正月。

お茶にはインフルエンザウイルスの感染を予防する効果があり、うがいが進められています。コロナウイルスに対しても茶のカテキンの効果が期待されています。ウイルスの感染や増殖に対する抑制効果をコンピューターで計算した結果、エピガロカテキンガレートは非常に効果的と予測されました。その後、昨年の暮れには *in vitro* (試験管内などの人工的に構成された条件下) では緑茶や紅茶はコロナウイルスの活性力を低下させるとの報告がありました。今後は *in vivo* (生体内) と呼ばれる動物試験で実際にどのような濃度で、どの程度の間隔でお茶を摂取したら効果的かなどの研究が行われ、最終的にはヒトにとっても効果がありそうなかどうか検証されることを願っています。



お茶は古来より養生の仙薬、延齡の妙術なりと伝えられてきた飲み物。この一年をお茶とともに健康で豊かに過ごしたいものです。  
(静岡県立大学 茶学総合研究センター)

### 【静岡県立大学 茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院附属のセンターです。

静岡県地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL:054-201-9010 FAX:054-201-9020

MAIL:mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

# 茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

二月

如月

きさらぎ



## お茶×季節の素材

### 煎茶×柚子



柚子の皮は、白いワタを入れると苦くなるので薄く剥がし細く切り、2~3日乾燥させて…

1. 煎茶を淹れる
2. カップに乾燥した柚子の皮を入れ1.を注ぐ

漢方で柚子は、余分な熱を冷まし炎症を和らげる効果や、咳を止め、痰の切れをよくする働きがあるとされています。

#### 材料

- ・煎茶
- ・柚子

### 煎茶×金柑



金柑は、スライスして2~3日乾燥させたり甘露煮でもまた違う味わいを愉しめます。

1. 煎茶を淹れる
2. カップに金柑を入れ1.を注ぐ

のど飴によく使われている金柑ですが、のどの炎症を鎮め咳を止める効果があるとされています。

#### 材料

- ・煎茶
- ・金柑

### 紅茶×生姜



生姜はすりおろして入れたり、スライスして2~3日乾燥させたものでも。

1. ポットに乾燥生姜と紅茶の葉を入れる
2. 1.に勢いよく熱湯を注ぐ

紅茶品種の中でも、「べにふうき」というお茶の中には花粉症の症状を和らげる成分が多く含まれているとされています。

#### 材料

- ・紅茶
- ・生姜

## 茶飯の恵方巻き



節分の日はその年の「恵方」を向き、無言で食べると縁起が良いと言われる「恵方巻」。  
具材は七福神にちなんで七種類が良いとされていますが決まりではありません。お好みで楽しみましょう！  
今回はご飯を茶飯にしてみました。



#### 茶飯の作り方

1. 煎茶を水出しかぬるめの湯で濃い目に淹れる  
  
※より綺麗な緑色にしたい場合は、抹茶を茶こして振るい溶かすのもおススメ
2. お釜に米と1.を入れ、足りない分は水を足し炊く

#### 材料(2本分)

- ・米 一合
- ・煎茶又は抹茶
- ・海苔 2枚
- ・お好きな具材  
かにかま・きゅうり・椎茸・卵・かんぴょう・まぐろ・サーモン・エビ・あなご・シソ・たくあん・桜でんぶなども。  
※お子様には生モノの代わりにツナ・納豆・アボガドなども。



お寿司にはお茶が付き物ですが、お茶に含まれるカテキンには抗菌作用がある為、食中毒の予防に役立つと考えられています。

二月 如月

大寒ももうすぐ終わり、季節を分ける「節分」があり立春を迎える。今年のコロナ禍でこそ「鬼は外、福は内」と福豆を撒いて、年齢分だけ豆を食べて厄を除け、邪気払いの柊鰯などを飾りたい……、大声を張り上げるのもはばかれるご時世だが、一年の無病息災を願うばかりである。

### 鬼の子のはしやぎて逃げる節分会（平岡喜美子）

立春が過ぎると短かった日も目に見えて長く感じる頃になるが、空っ風は体感温度を下げ、まだまだ寒い季節。昔から寒い体を温める代表とされている生姜湯。生姜をすりおろして、はちみつなどと一緒に熱湯に



混ぜて作る生姜湯は、とにかく寒いときや風邪をひいたときなどの強い味方。

また、寒さが和らぐとともに花粉が飛び交う。熱湯で淹れた「べにふうき」というお茶のなかにはメチル化カテキンという成分が多く含まれ、目のかゆみや鼻のぐしゅぐしゅを緩和すると言われている。さらに、このお茶に生姜を入れることで軽減効果が增强されるとのこと。

この季節には日常茶飯事の一服にアツアツの生姜入りべにふうき緑茶も取り入れたいものである。

（静岡県立大学 茶学総合研究センター）

### 【静岡県立大学 茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院附属センターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL:054-201-9010 FAX:054-201-9020

MAIL:mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

（「ふじのくに」みらい共育センター）

# 茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

三月  
弥生



## お茶×季節の素材

デコポン スルガエレガント ニューサマーオレンジ等  
静岡産柑橘類の美味しい季節です。



和紅茶×季節の柑橘類



～温かいオレンジティー～



材料  
・和紅茶  
・グラニュー糖  
・お好みの柑橘類

はるみとデコポン

1. 様々な種類の柑橘類のホロを外しポットに入れる
2. グラニュー糖を振りかけ10分置く
3. 上から紅茶を注ぎ5分程置いて完成

～ 紅茶を美味しく頂く ～

- ・お湯は2～3分間完全に沸騰させたものを使いましょう
- ・茶葉の目安量は ティーカップ1杯にティースプーン1杯です
- ・浸出時間は3分が目安です
- ・カップは内側が白だと紅茶の色が綺麗です
- ・ポットやカップを温めておくとより美味しく

## 和紅茶のアレンジティー

紅茶はミルクや砂糖だけでなく、  
リキュールがとっても合います。  
数滴加えると至福の時間に♡

### ラム・ウインナーティー (1人分)

- ・和紅茶/熱湯
- ・ラム酒 ティースプーン1杯
- ・ホイップクリーム (甘さはお好みで)

1. ラム酒をカップに入れておく
2. 1に紅茶を注ぐ
3. ホイップクリームをのせる

## 季節の行事×茶

3月20日「春分の日」前後7日は「お彼岸」です。  
お墓参りをし、仏壇にぼたもちをお供えするという風習があります。  
小豆の赤色は、邪気を払い災害から身を守るといういわれがあります。  
今年は、抹茶のぼたもちも加えてみては。

抹茶/きな粉  
ぼたもち

材料 (8個分)  
・もち米 1合  
・抹茶  
ティースプーン2杯  
・あんこ (市販品)



## 作り方 《抹茶ぼたもち》

1. もち米を炊飯器で炊く
2. 抹茶を篩いながら加え すりこぎで米粒が少し残る位に潰す  
強く叩くとジャーに傷がつくので注意!
3. 濡らした手の上にもち米を広げそこに丸めたあんこをのせ  
包む  
きな粉をまぶしたり あんこで包んだりしても!

三月 弥生

陽射しも徐々に温かくなり、冬眠をしていた地虫、蜥蜴などの虫がのそのそりと穴から出てくる啓蟄。庭先の花も梅から桃に一気に変わり、春が華やかになってくるなか、どこからともなく馥郁とした沈丁花の香りが心を穏やかにする。

沈丁花 春の月夜と なりにけり (高浜虚子)

沈丁花の香りの主成分は甘い香りのリナロールやグリーン系の香りのシス-3-ヘキサノールなどだそうですが、これらはお茶にも含まれる香気成分。日本の品種で作られた和紅茶や煎茶用品種のなかでも「香駿、藤かおり」などで、時としてやや重くしっとりとした甘い香りの沈丁花を思い起こす時がある。

香りを言葉で伝えることは難しいが、調香師は何千という香りをかぎ分け、様々な香水を調香するという。香りはその人、その国の風土に溶け合い、文化をさえ形成する力がある。香りを説明するためには、過去の記憶も重要であり、あなたの好きな香りは？と問われた時には良き思い出のある香りを思い出しませんか？

さて、昨年流行した瑛人の香水「ドルチェ&ガッバーナ」はあなたにとってどのような香りだったのでしょうか？

### 【静岡県立大学 茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町 3 - 1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.crc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

# 茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

四月  
卯月



# 新茶の季節がやってきます

新茶はすがすがしい若葉のような香りが特徴です。  
この時期にしか味わえない一杯を。

新茶を美味しく淹れるコツ



1. 沸かした熱湯を一度湯呑に注ぎ、70℃～80℃に冷ました湯を急須に入れましょう。
2. 茶葉は普段より少し多めに使いましょう。

新茶は葉がみるい（柔らかい）ので、飲み終わった後はポン酢をかけて食べても美味しい。

夏も近づく八十八夜～♪

立春から数えて八十八日目、春から夏に代わる節目の日。  
この日に摘まれたお茶は昔から、縁起が良いとされ不老長寿の縁起物とされます。

## 桜の香りのお茶



### 「煎茶＋桜の塩漬け」

見た目にも春らしく  
ほんのり塩味が嬉しい桜の煎茶。



塩抜きした桜の塩漬けに煎茶を注いで

### 桜葉の香りのするお茶 「まちこ」

清水で生まれたお茶『まちこ』は、桜葉の主成分である「クマリン」という香り成分が含まれます。  
ふわっと香る天然の桜葉の香りが、春の訪れを感じます。

# おいなりさん

桜が咲き、お花見や山菜採りと外でのお弁当が気持ちの良い季節です。  
お弁当を持って、外でのランチも良いですね。



炊いたご飯に抹茶を混ぜ、  
細かく刻んだ梅と白ごまも加えて。

レンコン 干し椎茸 系こん 人参  
系昆布 たけのこを醤油 みりん  
椎茸の戻し汁で煮、汁を煮切る。



炊いたご飯に具を混ぜ、  
市販の稲荷の皮に詰める。



※稲荷の皮に味がしっかり付いているので、ご飯の酢飯はお好みで。

四月 卯月

桜は咲き、入学式をはじめ新しい年度の始まりを迎え、自然も人も華やきを増す季節。お茶の芽も萌え始め、これから日に日に萌黄色から新緑に変化する。季節も清明から穀雨へと移るが、中国では穀雨の前に収穫したお茶は雨前茶と呼ばれ非常に高値で取引きされる。日本ではさしずめ大走り茶にでもなるか？

**清明に つづく穀雨の よき日かな** (川崎展宏)

穀雨のころになると茶市場でも初取引があり、いよいよ一番茶の幕開け。冬の間じっくり栄養を蓄えた新茶の若々しく馥郁たる香りをいただくと、精気もみなぎる。新茶シーズンは、茶業者にとっては心躍る時期でもある。

桜と同様に南から北に向かいお茶前線が北上する。お茶摘みは、九州の鹿児島県では四月上旬中旬に始まり、次第に北上し埼玉県では五月の上中旬になる。そんなお茶のなかに、桜葉の香りがする「まちこ」というお茶がある。「静7132」という名前のお茶の木から作られ、清水のブランドにもなっている。香りの主成分はクマリンという物質だが、着香したのではなく正真正銘の自然の香りである。ぜひ一度は楽しんでいただきたいお茶である。

#### 【静岡県立大学 茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究所のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

# 茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

五月  
皐月



新緑の季節、  
茶園を散策してみませんか



### 一 松尾芭蕉も当時の静岡茶を句にしています 一

《1684年8月、東海道を旅した際に小夜の中山付近で詠んだ句》

### 馬に寝て 残夢月遠し 茶のけぶり

夜も明けやらぬ早朝に宿をたった芭蕉。早立の馬上で馬ともども目覚めが悪く、残りの夢を見るようにとぼとぼ歩いている。遠くに有明の月が見え、日坂の里から朝、茶の用意の煙が細く上がっているという内容です。

《1694年5月、江戸から西下の途次、相模、駿河路を経て、島田の宿で詠んだ句》

### 駿河路や 花橘も 茶の匂い

大井川の増水で川留めにあい、4日間も如舟居に滞留。その時に詠んだのがこの俳句です。駿河路では、香り高い橘の花ですら、茶の香りには敵わないという内容です。

茶は「養生の仙薬」と呼ばれ、  
古くから薬として用いられていました。

茶葉には、水や湯に溶け出しやすい水溶性成分と溶け出しにくい脂溶性成分があります。脂溶性成分には抗酸化成分のβカロテンやビタミンE、食物繊維が含まれます。お茶は飲むだけではもったいない！  
お茶を淹れた後の茶葉も食べる事で全ての栄養を摂る事が出来ます！

### 新茶の茶殻で一品

#### 《 佃煮 》

茶殻  
ちりめんじゃこ  
白ごま  
醤油  
みりん  
鰹節



ポン酢で



- ①軽く絞った茶殻をフライパンで煎る
- ②ちりめんじゃこと白ごま 調味料を加え煮詰める
- ③鰹節を合わせ出来上がり

佃煮を豚バラと炒めて  
炒飯に



ほんのり苦みが  
アクセント

佃煮をご飯に混ぜて  
おにぎりに



- ①フライパンにゴマ油をひき豚バラを炒める
- ②佃煮も加え炒める
- ③ご飯を加え全体的に合わせ出来上がり

## 五月 皐月

木々の緑も増し、夏も近づく八十八夜。立春から数えて八十八日目のこの頃がお茶の最盛期。この日に摘んだお茶は格別なもので、そのお茶を飲むと長生きするともいわれている。かつては「八十八夜の別れ霜」だったが、最近では温暖化のせいかな？ 防霜ファンという扇風機が茶園に設置されているせいかな 五月の霜害はまずない。

新茶濃し 山河のみどり あざやかに (鶏二)

日本人は立夏の新鮮な若葉の香りを清香として愉しむのが大好きだが、外国の方にとってはこの香りに馴染みが薄いのか青草の匂い、牧草の匂いなどと表現する人もいる。しかしながら、和食の流行やインバウンドの増加とともに煎茶の香りも好きという人が多くなっている。日本茶は、緑茶の中の一つであり蒸して緑の香りをお茶の中に閉じ込める。この製法は日本だけのものであり、他のウーロン茶や紅茶などとも違い、また釜で炒って作る中国の緑茶とも異なり、日本独自のお茶となる。そんな蒸し製の日本茶は世界中で作られるお茶の中でたった2%にも満たない。さらに、そのほとんどが国内で消費されるため、海外に輸出されるのは0.5万t程度。世界で消費されるお茶は500万トンとも言われるが、日本茶は極少。玉露、抹茶、煎茶などの名前は知られていても、日本茶は海外の人にとってはなかなか手に入らない幻のお茶である。

### 【静岡県立大学 茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.crc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

# 茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

## 六月 水無月



# お寿司にはやっぱりお茶!?

※お茶は普段飲む濃さで、十分な抗菌作用が得られます。



・茶カテキンは、  
細菌やウイルスの増殖を防いだり  
毒素を無毒化する働きをします。

・魚の生臭みやぬめりをとります。

💡 昔の人はお茶が食中毒を防ぐことを、  
生活の知恵として知っていたのかもしれない！

# お寿司に合うのはどんなお茶!?



お寿司屋さんのお茶の定番は  
何といても「粉茶」ですが、  
最近では、紅茶もお寿司に合うとの評判。

※紅茶に含まれるテアフラビンにも抗菌、  
抗毒素作用があります。

静岡ではいろいろなお茶が  
手に入ります。  
粉茶にこだわらず、ほうじ茶など  
さまざまなお茶と合わせて  
楽しんでください。  
新しい味の発見があるかも!!

# 茶汁でしゃぶしゃぶ

お湯で行うしゃぶしゃぶを、茶汁でしゃぶしゃぶすると、肉の余分な脂肪分をさらに落とし、コレステロールを減らす作用が期待できます。お茶の香りがほんのりと豚肉に移り、香りも楽しむことができます。



- ・緑茶（煎茶）  
※いつも飲む濃さで  
鍋に注いで🍵
- ・豚肉

💡 お茶パックに茶葉を  
入れ、鍋に入れると  
後片付けが簡単!

# 豚しゃぶの ↓ 温野菜サラダ



+ 麺類で  
サラダうどんに



一皿で栄養バランス  
Good!  
麺つゆをかけて  
召し上がれ!

- ① フライパンにオリーブオイルを少し多めに引き、ナスとレンコンを炒め、最後に塩を振る。
- ② ボールで、サラダ菜とプチトマトと①と豚しゃぶをざっくりと和える。
- ③ お好みのドレッシングを和えてでき上がり。  
(塩とオリーブオイルが入っているのでドレッシングは加減して)

## 六月 水無月

水無月は水満つる月。茶園は二番茶を迎える。一番茶が摘まれた腋から芽が萌え、四十五日も経つ頃には二番茶として摘まれる。一方では、枝だけになり枯れたような茶園も見られる。この茶園は更新作業と言って、樹勢を回復するために新梢を再生させているもので、翌年にはまた一番茶が摘めるようになる。

### 紫陽花の 色問ひ返す Eメール (大山文子)

そんな茶園の傍らの紫陽花は花も大きく紫色が濃い。紫陽花は茶園のような酸性土壌では濃青色になり、中性～アルカリ性土壌では薄紅色やピンク色となる。

お茶の中に赤い芽のサンルージュというアントシアニンを含んだ品種がある。淹れたお茶の色も赤紫色だが、レモンなどを加え酸性にするとピンク色へと変化する。色とは異なるが、普通のお茶では淹れるお湯の温度が低いとカフェインやカテキン類の溶出が抑えられアミノ酸の旨味が、高温だとカフェインやカテキン類が多くなり爽やかな渋みが出る。淹れ方で味を変化できるのは世界中のお茶の中でも日本茶だけ。愉しまない手はない。

### 【静岡県立大学 茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究所のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町 3 - 1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

# 茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

七月  
文月





## 水出し緑茶の おいしい淹れ方

\*ティーバッグで淹れる



水道水でも美味しく淹れられます！

- ① 1ℓの水にティーバッグを2袋（4～5g/1袋）入れ冷蔵庫に一晚置く。
- ② 翌朝、ティーバッグを軽く絞って取り出す。

※水出し緑茶は冷蔵庫で作り、冷蔵庫で保管して、1日で飲み切りましょう！

### カフェインが気になる人にお勧め！

水出しにするとお湯で淹れた場合より、カフェイン濃度が半分程度になります。



### 免疫力をUPしたい人にお勧め！

水出しにすると、カテキンの一種で免疫系の働きを良くするといわれるエピガロカテキン（EGC）の抽出率が高くなります。

### ストレスのある方にお勧め！

お茶に含まれるテアニンは、抗ストレス効果が期待されています。テアニンの効果を高めるには、冷たい水出しがお勧めです。

\*急須で淹れる



- ① 急須に茶葉を多めに入れ、氷を3,4個入れる。
- ② 水を注ぎ、急須をゆっくり回し5分程で出来上がりです。

## 夏のアレンジティー



COLD



### 炭酸和紅茶

- ・和紅茶 ティースプーン2杯
  - ・炭酸(無糖、加糖はお好みで) 500mlペット
- ① ペットボトルの炭酸水を400ml程に減らし、紅茶の葉を入れ、冷蔵庫で静かに一晚おいたら、出来上がり！
- ※蓋を開ける時、噴出さないように注意して。  
※飲むときは茶こして茶葉を取り除きながら容器に注いで。



炭酸和紅茶はすっきりとした美味しさですが、梅ジュースを無糖の炭酸和紅茶で割っても甘くて美味しいです。

炭酸和紅茶で5倍程度に薄めてね！



COLD

### 抹茶シェイク

- ・抹茶ティースプーン一杯
  - ・牛乳150ml
  - ・バニラアイス100ml
- 全ての材料をミキサーに入れ良く混ぜて完成



## 七月 文月

7月7日は七夕。短冊に願い事を書いたり、歌を読んだり、書物を曝したりする風習から文月だとか。この季節に収穫するお茶は夏茶と言って、緑茶にすると値段が安いので、最近では紅茶を作る人も増えている。紅茶も緑茶も同じ茶芽から作ることもできる。紅茶は緑茶と異なり、茶葉の酵素の働きを利用し発酵させて作る。この発酵には30℃程度の温度が必要のため、夏季に作るのが適している。

### しあはせの 一杯冷し 紅茶かな (麻生 直美)

日本で作られる国産紅茶(和紅茶)は、インドのアッサム紅茶やセイロン紅茶とは異なり、渋みが少なく、甘みが強いので砂糖やミルクはいらない。これは、原料となる品種の違いで、和紅茶はカテキン含量が少なく、アミノ酸含量の多い緑茶用の品種で作られるためである。どちらが好みかは人それぞれであるが、他国の紅茶から見れば希な香味でもあり、日本人好み。お寿司にも合うといわれる和紅茶。日本から世界に新しい香味のジャンルを広げたいものである。

#### 【静岡県立大学 茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究所のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町 3 - 1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

# 茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

八月  
葉月





お客様の多い日は、冷茶の作り置きが便利ですが..  
うっかり忘れてしまった場合は、  
**急冷でどうぞ！**



1. 熱湯で1分

2. 氷をたっぷり入れたグラスに注いで

紅茶やほうじ茶も  
急冷でおもてなし

急なお客様や  
夏の水分補給に！



水筒で冷たい緑茶を一日中美味しく飲みたい！

そんな時は、水出しに挑戦！  
茶色に変色せず、  
美しい緑色が長続きます！



水筒にたっぷり氷を入れ、  
急冷で淹れたお茶も良いですが  
よりお茶の色を楽しみたい時は、  
水出しで淹れたお茶がお勧めです。  
酸化(茶色に変色)を進ませる成分EGCGを  
減らすことができます。



## 抹茶のジェラード風アイスクリーム



日光を遮る覆いをかけて育てた葉(てん茶)を  
細かく挽いたものが**抹茶**です。  
わずかな光で育つ茶葉は、柔らかく色鮮やかな緑色になります。

1人分：カロリー200Kcal たんぱく質2.6g カルシウム78mg 乳脂肪分16.6%



材料 (5~6人分)  
牛乳 300ml  
抹茶 大さじ1  
グラニュー糖 50g  
生クリーム 200ml



- ① ボールに抹茶を茶こしてこして入れる。
- ② ①のボールに、牛乳を少量ずつ加えながら泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③ グラニュー糖、生クリームも加え混ぜる。
- ④ ラップをして冷凍庫に移し(容器を移しても良い)、周りが固まってきたら取り出し全体をかき混ぜる。これを2、3回繰り返すとなめらかな食感に。

## 和紅茶のジェラード風アイスクリーム



1人分：カロリー200Kcal たんぱく質2.6g カルシウム78mg 乳脂肪分16.6%

**和紅茶**とは  
日本で作られた紅茶のこと。  
海外の紅茶に比べ  
苦味渋味が少なく  
あっさりとしています。

材料 (5~6人分)  
牛乳 300ml  
和紅茶 大さじ2  
グラニュー糖 50g  
生クリーム 200ml



- ① 鍋に大さじ2の和紅茶と牛乳300mlを加え火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にして1分、火を止め蓋をして3分置く。
- ③ ボールにグラニュー糖を入れ、そこに茶こして茶葉を除きながら②を加える。
- ④ グラニュー糖が溶けたら、ボールを氷水で冷やす。
- ⑤ 生クリームを加え混ぜる。以下、抹茶のジェラードの④と同じ。

※ 牛乳は成分無調整のもの、生クリームは動物性のものがお勧めです。  
※ 甘さ控えめのレシピです。砂糖の種類や分量はお好みで。

八月 葉月

夏休み。木の葉の紅葉が進み、葉が落ちる月「葉落ち月（はおちづき）」が略され、葉月とも言われるそうだが、なかなか実感が湧かない。まだ、夏真っ盛りのなかで上旬には立秋を迎える。立秋を過ぎると朝夕には暑さが落ち着き、どこかに秋の気配が感じられる。

秋来ぬと 目にはさやかに 見えねども

風の音にぞ おどろかれぬる（藤原敏行 古今和歌集）

静岡では、お盆も過ぎたころから、秋来ぬと……と何気なく口をついて出てくるようになるが、この時期の茶園は虫たちの天下。よく伸びた新芽もあれば、硬い葉もありエサはよりどりみどり。葉層が厚く、隠れ家にも十分。茶園の表面にはやわらかい葉をとじるサンカクハマキや葉汁液を吸うウンカやスリップス、やや中の硬い葉にはハマキ虫やダニ類が、もっと中の枝にはカイガラムシなどがそれぞれ陣取っている。そこにクモ類やカマキリなどの天敵が害虫を狙い、さながら小さなジャングルそのもの。茶園に行くことがあったら、一度は生き物たちの小宇宙を覗くのも楽しい。

【静岡県立大学 茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究所のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

（「ふじのくに」みらい共育センター）

# 茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

九月  
長月



九月九日は、五節句の一つ「重陽(ちょうよう)の節句」  
不老長寿を願う日です。

鎌倉時代の禅僧、栄西による  
わが国最初の茶書  
「喫茶養生記(きっさようじょうき)」には

『茶は養生の仙薬なり、延齢の妙術なり...  
種々の薬は各々一種の病の薬なり、  
茶は万病の薬となる』と著され

茶は病気を予防し、  
健康を保つ

不老長寿の仙薬であると述べられています。

節句とは、  
年中行事を行う  
季節の節目となる日

日本の五節句	
一月七日	七草の節句
三月三日	桃の節句
五月五日	端午の節句
七月七日	七夕の節句
九月九日	重陽の節句



ほうじ茶を作ってみよう!

部屋中に甘~い香りが  
広がりますよ

ほうじ茶は、茎茶、番茶、煎茶が焙じられてできています。  
(焙じるとは...焦げる位に加熱して、湿り気を取り去ること。)

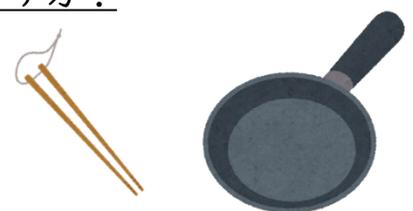


緑色から  
茶色に



フライパンでの作り方!

- 用意する物
- 煎茶の茶葉 (古くなったものでも可)
  - フライパン
  - 菜箸、へらなど茶葉を混ぜる道具
  - ほうじ茶を保存する容器



- 茶葉をフライパンに均一に広げ、**弱火で2~3分**火にかけてながら混ぜる。
- 強火**にし、**1分**フライパンを揺すって茶葉を混ぜる。  
※ 焦がさないように、香ばしい香りがしたら火を止めてください。
- 火を止め、そのまま余熱で加熱する。冷めたら茶葉を保存容器に移す。

ほうじ茶チャイ (1人分)

- ほうじ茶 茶葉 ティースプーン1杯
- 牛乳 200ml
- てん菜糖 ティースプーン1杯
- シナモン/カルダモン/ジンジャーパウダー (ひとつまみずつ)

✿ 優しい甘さにするため、てん菜糖を使っていますが  
ご家庭にあるものでどうぞ。

- 鍋に茶葉・牛乳を加え、弱火にかける。
- てん菜糖・スパイスも加え、沸騰直前に火を止める。
- 茶葉をこして、できあがり。



現代においてはその根拠が  
科学的に証明されてきています!



- 抗酸化作用
- 抗がん作用
- 抗肥満作用
- 抗菌 抗ウイルス作用

- 抗う蝕作用
- 免疫機能改善作用
- 血糖上昇抑制作用
- 認知障害予防作用

...など



基礎・臨床研究で報告のある  
茶の健康効果

参照:『新版 茶の機能』衛藤英男他(2013年)



## 九月 長月

夜長月。空は少しづつ高くなり、日暮とともに虫の音も澄んでくる。夜も日に日に長くなり、気温も下がってくる。時には露が白くもなり、太陽の黄経が180度になる秋分に向かう季。

### 白露てふ 日の露けきの 木の間月 (京極杜藻)

秋に伸びる茶の新芽は、一番茶期と気象条件が似ているため、香りも良く、味も濃いことで秋冷茶あるいは秋摘み新茶として一芽一芽が摘まれる。なかなか手に入らない貴重品だ。

片や、大型の摘採機により秋冬番茶として夏から秋に伸びた芽がすべて刈り取られた茶園は、床屋に行った後のように整然とした風景に変わる。

かつては秋冬期に収穫されるお茶は番茶やほうじ茶になっていたが、最近ではペットボトルの原料や緑色が濃いため粉末化してお菓子や食材として使用される。また、秋冬番茶から作られる粉末茶は飲食用素材として輸出も盛んに行われ、大いに生産も伸びているが、価格は安く、中国産茶との価格競争にさらされている。脱コスト競争のために、品質や機能性の付与など差別化が期待されている。

### 【静岡県立大学 茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究所のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

# 茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

## 十月 神無月





# 茶畑の秋

この時期の茶畑は、秋冬番茶の収穫や来年一番茶のためにきれいに揃えている茶畑がある一方、花や実をつけた茶畑も見られます。



秋になると、茶畑には白く可憐な花が咲きます。また、同時に一年かけて茶の実も実ってきます。

## 茶の実



茶の実は、通常3個の種子が果皮に包まれています。

秋（10～11月）になると、この果皮が茶色くなって開き、種子を地面に落とします。

茶の実油の油脂には、リノール酸やオレイン酸が含まれ、茶の実油を使ったシャンプー、化粧品、石鹸、ドレッシングなどが商品となっています。

## 茶畑の記号



国土地理院の地図記号の茶畑は、果皮に包まれた茶の実の断面の形からできています。

参照：『こどもお茶小事典』静岡県経済産業部 農業局 お茶振興課（2018年）

世界も注目のスーパーフード

# M A T C H A

## 抹茶が美味しい秋です。

抹茶は、茶葉に含まれる豊富なビタミン・ミネラルを丸ごと摂取できます。近年、欧米や北欧でもブームになり、茶道だけでなく、料理や飲み物とさまざまな所で使われています。日々の食事に摂り入れてみませんか！



### 抹茶バター

バター30g  
抹茶 ティースプーン1杯

◆常温に戻したバターに、茶こしてふるった抹茶を加え、よく混ぜる。



### 抹茶塩

塩：抹茶 1：1（お好みの割合でどうぞ！）

定番の天ぷらだけでなく、おにぎりなどの料理やバニラアイスに少量ふりかけても！

### 抹茶スイートポテト（10個）

・さつまいも 大1つ(300g)  
・バニラアイス 70ml  
・抹茶 ティースプーン1杯  
・卵黄 卵1個分

- ① サツマイモを、薄い輪切りにして蒸し温かいうちに潰す。
- ② 抹茶を、茶こしてふるいながら加え全体に良く混ぜたら、バニラアイスを加え混ぜる。
- ③ 好きな大きさに丸めて卵黄を塗りオーブンで5分焼く。

\*お芋が柔らかい場合は、スプーンを2つ使い、オープン皿に並べると手が汚れません。



### 抹茶ヨーグルト

・ヨーグルト 100g  
・抹茶 ティースプーン1杯  
・柿（少し熟したものが良い）  
・ドライフルーツ

- ① ヨーグルトに、茶こしてふるった抹茶を加え、全体をよく混ぜる。
  - ② 柿（季節の果物）や、ドライフルーツを添えてどうぞ。
- \*甘味が欲しい場合は、はちみつや砂糖を加えてください。



## 十月 神無月

神無月には日本全国の八百万の神がすべて出雲大社に参集し、縁結びについて相談するとか。一般の神社には神様が留守の季。茶園では、お茶の花と茶の実が同時に見られる時期になる。

### 茶の花や 白にも黄にも おぼつかない (蕪村)

茶の花は、白色五弁の小さな花で、花の真ん中に黄金色の雄蕊がつき、その密やかさや可憐さが「わび」「さび」を思わせるようなことから多くの人を魅了してきた。しかしながら、一般茶園では栄養が行き届き、新芽が勢いよく生育している茶園では花がみられない。お茶の花は葉芽が栄養不足や乾燥などのストレスによって成長を止め花芽に変化したものである。最近では、茶の生産を止めた茶園も見られるようになり、茶の花と同時に実も注目されている。茶の実にはオリーブ油と似た成分を含み、非常に良質な茶の実油として食用や化粧品にも使われる。中国や台湾からも茶の実油として輸入されているものもあるが、茶樹の種子油とは別物で、サザンカの仲間の「油茶」と呼ばれる種子から採取したものが多く。

### 【静岡県立大学 茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究所のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町 3 - 1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

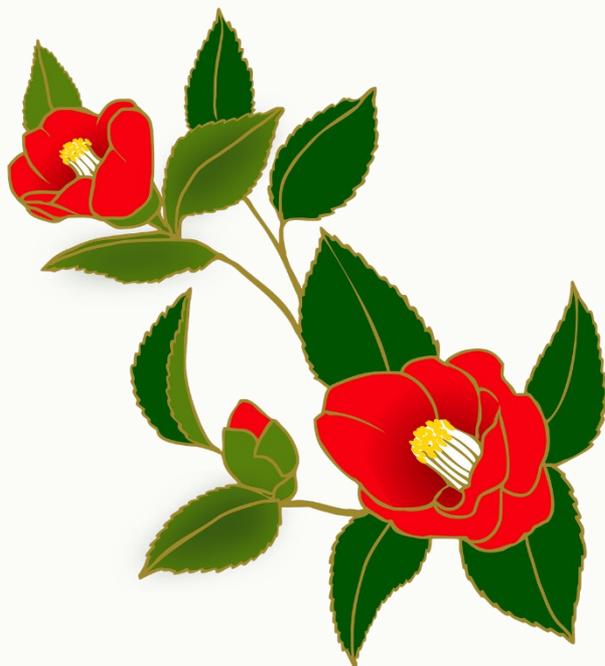
共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)

# 茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

十一月  
霜月



江戸幕府を開いた徳川家康は、晩年を駿河（静岡）で過ごした際、春に新茶を茶壺に詰め、安倍奥の標高1200mの冷涼な蔵で夏の間保管し茶葉を熟成させ、秋に駿府城に運ばせていました。



温かいものが恋しい季節です



きのこの抹茶クリームソースパスタ

## 江戸時代の暮らしのお茶

江戸時代の庶民は、鍋や釜で炒った釜炒り茶を茶釜などで煮出して飲んだり、摘んだ茶葉を天日で乾燥させ煮出して飲んでいました。

この時代までのお茶の色は茶色で、今のような鮮やかな緑色のお茶ではありませんでした。

しかし、江戸時代中期になると永谷宗円ら宇治近郊の茶農家が新しい製茶法を確立し、蒸し製の煎茶を作り出しました。このお茶が、現代の私達が飲んでいる蒸し製のきれいな緑色の煎茶になります。

この蒸し製の煎茶は、江戸で人気となり全国に広まり、飲まれるようになっていきました。



## お茶の「香り」を愉しむ



お茶屋さんの前を通ると、どこかホッとするようなお茶の香りがしてきます。そんな香りをお家で愉しめるのが“茶香炉”です。

茶葉を焚いて香りを愉しむものですが、ろうそくで茶葉を温める物や電気式のタイプなどがあります。ろうそくの火は、それを眺めるのも癒しの一つですが、小さなお子様がいるお家では、電気式が安心ですね。



温かいお茶を片手に茶香炉の「香り」をお楽しみください！

茶香炉で焚いた茶葉は、ほうじ茶として使用することもできます！

材料（3人分）

- ・パスタ 270g
- ・ベーコン 80g
- ・お好きなきのこ（合わせて120g）
- ・生クリーム 100cc
- ・抹茶 大さじ1/2
- ・ニンニク 1かけ
- ・鷹の爪 1本
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・パルメザンチーズ 大さじ1
- ・塩 適量
- ・黒胡椒 適量

ほろ苦い抹茶の味がアクセントに！



オリーブ油

生クリーム

ベーコン

鷹の爪

ニンニク

抹茶（大1/2）  
「だま」になりやすいので茶こしてふるってから使う

えりんぎしめじ マイタケ  
合わせて120g

- 1 ベーコンは1cm幅、ニンニクはみじん切りに切る。鷹の爪は半分に切り種を出す。
- 2 鍋にお湯を沸かし、パスタを茹でる。
- 3 フライパンにオリーブ油と鷹の爪とニンニクを入れ、弱火にかける。（ニンニクの香りを油に移す）
- 4 フライパンから鷹の爪を取り出し、ベーコンときのことを入れ炒める。
- 5 生クリームとパスタの茹で汁少々、抹茶とパルメザンチーズを加え全体を混ぜる。
- 6 生クリームがふつふつとしてきたら、茹でたてのパスタを加え全体を混ぜて塩と胡椒で味付けする。
- 7 お皿に盛り、お好みで黒胡椒とパルメザンチーズをふり完成。

十一月 霜月

立冬から小雪へと一步一步冬に向かう季。木々も色づき、秋も深まってくると新しく準備された炉のもとで茶壺の封が切られ茶事が開かれる。

「口切り」の茶事はその年の春に収穫し、貯蔵しておいた新茶の使い始めであり「茶の正月」、「蔵出しの新茶」をいただくことになる。

春に摘んだ茶は山間の蔵で保管され、夏の間にも熟成し、新茶特有の青臭さがまろやかでコクのある風味に変わったお茶となる。

江戸時代には、宇治から「お茶壺道中」により運ばれたお茶。

「ずいずいずっころばし ゴマ味噌ずい 茶壺に追われてトピンジャン」と子供の頃の歌が思い起こされる。

**口切の 壺と聞えて うやうやし**（後藤夜半）

静岡では、故事にちなみ、5月に新茶を茶壺に詰める「茶詰めの儀」に始まり、夏の間、井川大日峠の「お茶蔵」で保管・熟成する。例年だと「蔵出しの儀」で茶壺を取り出し、「お茶壺道中行列」が久能山東照宮へと運び、「口切りの儀」でお茶を奉納する「駿府本山お茶まつり」。今年は、コロナ禍のため一連の行事も11月に関係者のみで行われるとのこと。来年は、この行事も40回目を迎える。3年ごとに行う世界お茶まつりともども、華やかに行なえることを期待する。

### 【静岡県立大学 茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究所のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町 3 - 1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.crc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

（「ふじのくに」みらい共育センター）

# 茶と暦

～一年を通してお茶を楽しもう～

十二月  
師走





12月22日

日も短くなり、寒さが厳しくなる12月。  
一年で日が一番短い冬至の日には、  
かぼちゃを食べて、柚子湯に入る習わしがあります。



かぼちゃには、β-カロテンという栄養成分が豊富に含まれます。  
β-カロテンは、体の中でビタミンAのもとになり、  
皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力強化に働くとされます。

β-カロテンは油に溶けると吸収がよくなるため、  
調理方法を工夫しましょう。



また、皮やわたにも栄養が多く含まれるため、  
良く洗って皮ごと使用することをお勧めします。

### 緑茶をこまめに飲んで

### ～風邪 インフルエンザの予防を～

緑茶には、抗菌 抗ウイルス作用があり、  
緑茶でうがいをしたりこまめに飲用することで、  
風邪やインフルエンザの予防効果を期待できること、  
また、のどの痛みや発熱 鼻水 咳の症状を  
短期間に抑えられるということが、  
静岡県立大学薬学部の山田浩教授らの  
研究でわかっています。



一度にたくさんの量を飲むのではなく  
緑茶の水筒を持ち歩いて

こまめに飲んだりうがいをすると効果的！

## 茶殻を活用して ecoな生活にチャレンジ！

### 飲み終わった茶殻を天日干しにして、

### カラカラに乾燥させたら・・・



→ 容器に入れて冷蔵庫や下駄箱の隅に。  
脱臭剤の役目をします。

→ 茶香炉で焚いてお部屋の臭い消しに。

袋に包んでお風呂に  
入れれば、緑茶風呂に。

### ティーバックでお茶を飲んだら・・・

使い終わったティーバックは、  
捨てる前にシンクをキュキュっと！  
研磨作用でいつでも清潔。



### 寒い夜にお勧め！

### ラム・ワインナーティー



- ・紅茶 200ml
- ・ラム酒 ティースプーン1杯
- ・生クリーム お好みの量



～お酒が苦手な方やお子様には～  
カップに果物のシロップやジャムを入れて  
温かい紅茶を注いで頂くのもお勧め！

- 1) カップに、ティースプーン1杯のラム酒を入れる。
- 2) 温かい紅茶を注ぎ、ホイップした生クリームをのせてどうぞ。

ヨーロッパでは、クリスマスの時期になると紅茶に  
スパイスや柑橘類のドライピールを加えたクリスマスティー  
が様々なメーカーから販売されます。  
この時期、自分好みのお茶を探すのも、楽しみです。



十二月 師走

今年もいよいよ限りの月、なんとなく慌ただしい。師走とは、僧侶が仏名会で忙しく走り回るからとの説もあるが、興味深いことに語源俗解による宛て字であり、平安時代にはすでに、「しはす」の語源はわからなくなっていたとのこと。例年のごとく、今年も大掃除を終え、正月を迎える準備ができて、初めてゆったりとした気分になるのだろうか？

しがらみに かかるもろもろ 年暮るる (風生)

収穫を終えた茶園は来年の一番茶を迎えるために茶株面がきれいに整えられる。

世界農業遺産茶草場農法を実践している掛川などの産地では茶園周辺のススキや笹などを刈り取り束ねて干す「かっぱし(刈り干し)」が見られる。毎年、ススキや笹を刈り取ることで大きな植物が茂らず地面に日光が当たり、さまざまな植物が生息できる特別な場所になっている。他では見られなくなってきた秋の七草やカケガワフキバツタ、サシバなどの固有種や絶滅危惧種を含む300種類以上の動植物の貴重なすみか、生物多様性が保持されている。

茶草場農法を維持することは、大変な作業ではあるが、これからも美しき日本の里山を残すためにも応援していきたいものである。

【静岡県立大学 茶学総合研究センター】

大学内の茶に関する研究情報を一元化するとともに、産学民官と連携して茶を総合的に科学し、茶業振興に寄与することをめざし、茶の栽培加工から機能性、販売、経営手法まで総合的に科学する静岡県立大学食品栄養環境科学研究院のセンターです。

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階

TEL : 054-201-9010 FAX : 054-201-9020

MAIL : mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

共生事業受託：静岡県立大学

(「ふじのくに」みらい共育センター)