

茶と暦

～一年を通してお茶を愉しもう～



2024年 1月～12月

茶と暦

～一年を通してお茶を愉しもう～

1月
睦月



2024

最高級のお茶で新年を祝う

静岡県藤枝市岡部町は玉露の日本三大産地の一つです。



とろりとしたコクと凝縮したうま味を愉しむ「玉露」



玉露は、茶を摘む20日程前から茶の木を直接日光に当てないように、茶畑を日よけで覆い栽培するお茶です。日光を遮って育つお茶の葉は、うま味成分であるアミノ酸が増え、苦味・渋味成分であるカテキンが少なくなります。しかし同じ苦味・渋味の成分であるカフェインは多く含まれるため、カフェインの溶出し難い50℃位の湯温で淹れると、玉露の濃厚なアミノ酸の味を堪能することができます。

玉露の愉しみ方

ごくごくと一度に沢山飲むのではなく舌の上で転がすように一口含み、飲んだ後は喉から上がってくる香りを愉しんでください。高級な玉露は、青海苔を連想させる香りがします。



一本ずつが個性のあるボトリングティー。お酒と割ったり、カクテルにしたり。愉しみかたはさまざま...



高級茶をボトルにギュッと詰めた

「ボトリングティー」

「煎茶」「和紅茶」「玉露」などお茶の種類や品種はさまざまですが、その茶葉の魅力を最大限生かして抽出し、ボトルに詰めたボトリングティー。

日本酒やワインのように、誰がどこで飲んでも同じ味を愉しむことができるのも魅力の一つです。

ボトリングティーは高価なものが多いので、お正月や結婚式など、人が集まる特別な日の飲物としておすすめです。また、お酒が苦手な人がお酒の代わりに楽しむのはいかがでしょうか？

玉露の茶殻でおもてなしの一品！

高級な玉露は料理に使えば2度愉しめるお得なお茶です！



料理を引き立たせる、華やかな緑色の茶殻は栄養満点。茶葉のほんのりとした苦みは、酢飯の酸味とも相性が良いと思います。



酢飯に混ぜて

茶殻を軽く絞りご飯に混ぜるだけ。具はお正月に残った魚を漬けにしても◎



ローストビーフにかけて

おもてなし料理の定番ローストビーフには、玉露ソースをかけて。より贅沢な一品に仕上げましょう。

玉露のソース

- ・オリーブオイル
- ・玉露の茶殻
- ・ニンニク・粉チーズ
- ・黒胡椒・塩

～ 玉露の淹れ方 ～

3煎目まで愉しむことができます(1人分約10mlが目安です)



《用意するもの(3人分)》

- ・玉露の葉 3人分で10g程度(1人分を淹れる時は5g)
- ・玉露用の小さな急須または宝瓶(無い場合は、小ぶりの急須でもよい)
- ・沸騰した湯60ml(茶葉が吸収して1人分10ml程度になります)
- ・小さめの茶碗

- 1煎目...湯温50℃位
(沸騰した湯を冷まして)
浸出時間は2～3分
- 2煎目以降
...やや高めの湯温で
浸出時間は1分位が目安



玉露用の小さい急須



宝瓶

一月 睦月

春風献上！

元旦の朝は空気も凜とし、昨日とは異なる新らたな気持ちになる。日の出前の茶園は真白く霜が降り、静けさを一層引き立てる。日の出とともに光の当たった部分から、瞬く間に緑色が戻ってくる。

結び昆布 ほどけてみたる 福茶かな (竹内悦子)

福茶は、黒豆、昆布、梅干し、山椒といった具に煎茶や湯を注ぐお茶であるが、その由来は邪気払いの縁起ものである。

今年は、無病息災を祈って元旦に頂く縁起ものの大福茶の代わりに、強いうま味と海苔の香りがする玉露をいただく。日の光を遮ることで茶の代謝機能を活用し濃厚なうま味を蓄えた玉露。茶株へのヨシズやワラなどの覆いは霜を防ぐために始められたとも言われるが、遮光することによりうま味成分であるアミノ酸を増やし、渋み成分であるカテキンへの代謝を抑制する。また、葉は薄く濃緑色になり、お茶の光沢は艶やかで形は針状となる。まさしく日本を代表する芸術的なお茶になる。

最近では、消費者の嗜好の多様化とともに生産に手間暇かかるため玉露は激減しているが、世界的には抹茶とともに日本の代表的なお茶としてファンも増えている。

【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院附属のセンターです。 静岡県立大学草薙キャンパス内 TEL:054-264-5822

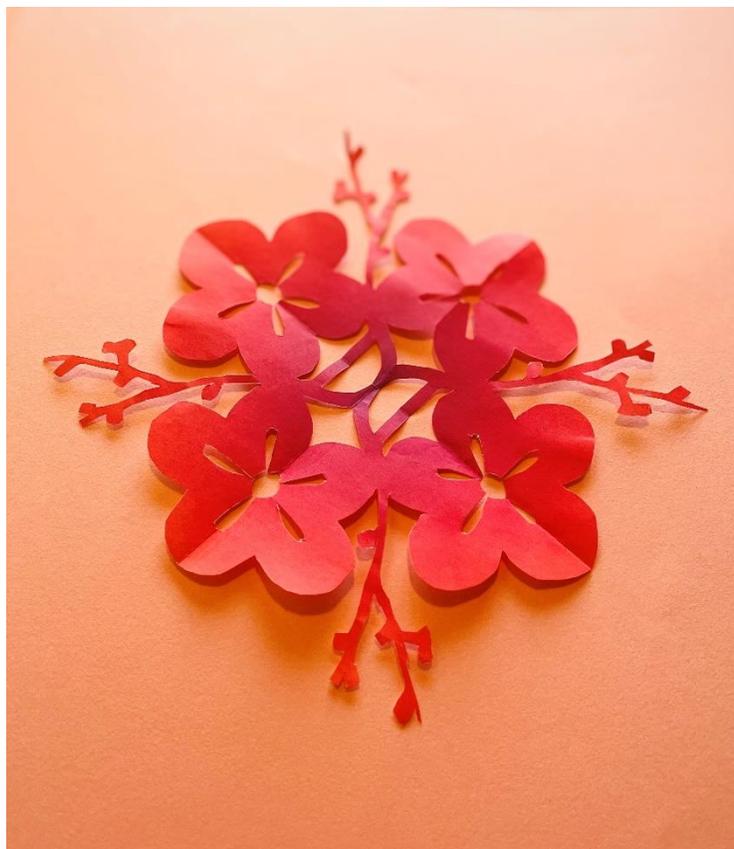
【静岡市地域福祉共生センター「みなくる」】

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階 TEL:054-201-9010
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愉しもう～

2月
如月



2024

一年で最も寒い季節である大寒（だいかん）は、二十四節気の24番目で、一年の締めくくりの節気です。



2024年の大寒は、1月20日～2月3日。

大寒の頃は、「寒仕込み」「寒晒（かんざらし）」といって、寒気を利用した食べ物（醤油、酒、味噌、寒天、白玉粉など）を仕込むのによい時期とされます。

寒天は、夜間の凍結と昼間の乾燥を繰り返すことで作られ、「寒晒で作るところてん」という意味で「寒天」と命名されたとされています。

お茶には、寒茶と呼ばれるお茶があります。寒茶は春に茶の新芽を摘まず伸ばした芽を冬に収穫し、お茶にします。水色は綺麗な山吹色をしています。静岡県内でも作っている農家が数件あります。寒茶に出会ったときには、購入して飲んでみてください。



旬のかんきつ類で紅茶寒天

カップ8個分

- ・紅茶 500ml
(フルーティな寒茶も合うと思います)
- ・粉寒天 1～2g
- ・はちみつ 大さじ1
- ・ポンカン2つ
(柔らかい薄皮はそのまま使用)
- ・砂糖 大さじ2



〈準備〉

- ・紅茶を熱湯で淹れる。
- ・ポンカンは、皮を剥いてお好みの大きさに切り、砂糖大さじ2を振りかけて置く。



一口大や輪切りにする



〈作り方〉

1. 鍋に紅茶と粉寒天、はちみつを入れ火にかけて、2分程沸騰させ火を止める。
2. 容器にポンカンを入れる。



3. 1を2の容器に流し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で2時間冷やし固める。

静岡の地紅茶を、もっと

知って飲んで愉しもう！

※地紅茶とは「その土地の茶葉を使い、その土地で作られる紅茶」を指します。

地紅茶は、お茶の品種や味、香りなどが生産者によって違うことも魅力の一つです。それぞれの紅茶には、桃や葡萄といった果実のような香りがするもの、花のような香りがするもの、甘いほうじ香、しっかりとした渋味など個性があります。

静岡県は紅茶の生産者が日本一多い県です。地ビールや地酒を愉しむように、自分が好きな地紅茶を探してみてください。

島田市で作られている地紅茶の一例をご紹介します！



ストレートで美味しい日本の紅茶。

まずは熱湯で淹れて、紅茶の持つ良い渋味と存在感を感じてください。ミルクや生姜との相性も良いので、スパイスを加えてチャイのようにするのも◎。

スペシャルブレンド 霧暁の一茶
カネトウ三浦園

紅茶用品種の「べにふうき」で作った紅茶。熱湯を注いだ瞬間に香る、甘くフルーティな香りは、笑顔を誘う香りです。冷茶で淹れるとまた違った香りも愉しむことができます。「世界に誇れる国産紅茶」“1位”（NIKKEIプラス1）。

金谷和紅茶ももか 井村製茶



和紅茶ほうじ 無名sCLAN

本来紅茶を作るのに焙煎は必要ありませんが、焙煎の工程を加える事で、紅茶の華やかな香りに、香ばしい香りが加わります。あたらしい香りのお茶です。



2024.02.18
島田地紅茶フェスティバル
開催！

- ・20軒以上の地紅茶生産農家が集結
- ・地紅茶を飲み比べて楽しめます（有料）
- ・地紅茶に関する特別講演やイベントも開催（一部有料）

二月 如月

二月、如月は衣更着（きさらぎ）とも言い、まだ寒さが残っていて、衣を重ね着する（更に着る）月とのこと。

また、月の呼び名は花暦でも表される。ちなみに江戸時代には一月は松、二月は梅、三月は桜へと続くが、現代では一月梅、二月椿、三月桃と陰暦と太陽暦の違いだけでなく、時代によって花も少し異なる。

風少しあり梅の香を運ぶほど（稲畑汀子）

いずれにしても春の始めに梅は良く似合う。梅は奈良時代に中国から渡来し、『万葉集』にも梅の歌は百種余り収録され、秋の菝に続いて2番目に多い。

また、最近では『万葉集』の「梅花歌卅二首并序」の序文の「初春令月 気淑風和」の部分が「令和」の出典とのこと。2019年5月1日に改元され早や五年が過ぎる。

今年の5月1日は八十八夜。静岡では新茶真っ盛りとなるが、地域によっては真冬の寒さに寒茶も作られる。雑木林に生えているお茶の木を刈り取り大桶で蒸して日干しで作られる。山吹色の水色がほんのりと甘く上品で忘れられない香味のお茶である。肥料が効いた茶の木や樹勢の強い木では青味が抜けにくく雑味が出てしまい寒茶ならではのすっきりとした味わいが愉しめない。

【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院附属のセンターです。 静岡県立大学草薙キャンパス内 TEL:054-264-5822

【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
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愉しもう～

3月
弥生



2024

2024年の春分の日
(彼岸の中日)は
3月20日(水)



秋分の日
9月22日(日)

春分と秋分は、昼夜の長さがほぼ等しくなる日。春分と秋分をはさむ前後7日間を「春の彼岸」「秋の彼岸」とし春分の日、秋分の日を「彼岸の中日」と言います。この頃は、季節の分かれ目にあたることから「暑さ寒さも彼岸まで」と言うことわざがあります。

冬の寒さは春の彼岸の入りの頃まで、夏の暑さは秋の彼岸の入りの頃までには和らぐという意味です。また、お彼岸の時期には墓参りをしてぼたもち(おはぎ)をお供えしたり、お彼岸の初日と最終日には団子をお供えしたりと、先祖の供養をする風習もあります。



これからの季節に
桜葉の香りのお茶
「まちこ」は
いかがですか？



桜の香りと言って思いつくのは、桜餅や桜の塩漬けで作る桜湯ではないでしょうか。

この香りはクマリンという天然の香り成分で、桜の花よりも葉に多く含まれ、ストレスを加えることでさらに香りが強く出ます。



静7132

桜葉の香りがするお茶、静7132にはクマリンが含まれます。静岡県清水区の『清水みんなのお茶を創る会』を中心に香りが強く出る製法を開発し、誕生。「まちこ」と命名され販売されています。

「まちこ」を
飲んでみたいなら
→



おいしい!

深蒸し煎茶の産地



深蒸し煎茶とは、普通の煎茶に比べ製造工程での蒸し時間が2~3倍長いお茶。普通蒸し煎茶に比べて茶葉が細かくなっているため、浸出時間が短くても水色が濃くなります。初めは、湯を入れてあまり長くおかず、30秒位蒸らし、一度味を見ると良いですよ。

春が近づく季節に
~牧之原台地を歩く~



開拓の歴史



中条景昭の像

(ちゅうじょうかげあき)

江戸時代が終わり、激動の世が平穏となったことにより職を失った、徳川15代将軍慶喜に仕えていた武士たちは、中条景昭を隊長として牧之原の開拓に従事することになりました(明治2年)。牧之原荒野の開拓事業は苦難の連続でしたが、徳川家臣団や大井川川越人足、地元農家による茶園開拓で見事に牧之原大茶園の基礎を築き、今では日本一と言われる茶の生産地となりました。

三月 弥生

弥生は、少しずつ春が近づき始め、冬の間に休眠していた多くの花や木草が一斉に成長する月。まさしく「木草（きくさ）が弥（いや）生（お）ひ茂る月」が「弥生（やよい）」に詰まったのが語源と言われている。

きさらぎを ぬけて弥生へ ものの影 （林信子）

また三月は桜月とも呼ばれるが、今年の静岡の桜の開花は周辺の都県よりも5～7日遅いと予報された。桜の開花には三月の温暖な気温と適度な降水量は重要であるが、その前に冬の低温も必須である。しっかりと休眠していることが春の順調な目覚めには必要であり、今年の静岡は暖冬で休眠が浅かったため開花も遅れるとの予想である。

この現象はお茶にも当てはまる。適度な冬の寒さがない場合には萌芽は遅れ、芽も不揃いとなる。暖冬時には一番茶は不揃いとなり、必ずしも早く摘採できるものでもない。四季のないインドやスリランカでは年間20回もお茶を摘むと聞くが、これは不揃いに出てくる新芽を周り摘みするからであり、休眠もなく一斉に萌芽しないためである。弥生らしい季を迎えるためには冬の寒さは重要なステップでもある。

【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附属のセンターです。 静岡県立大学草薙キャンパス内 TEL:054-264-5822

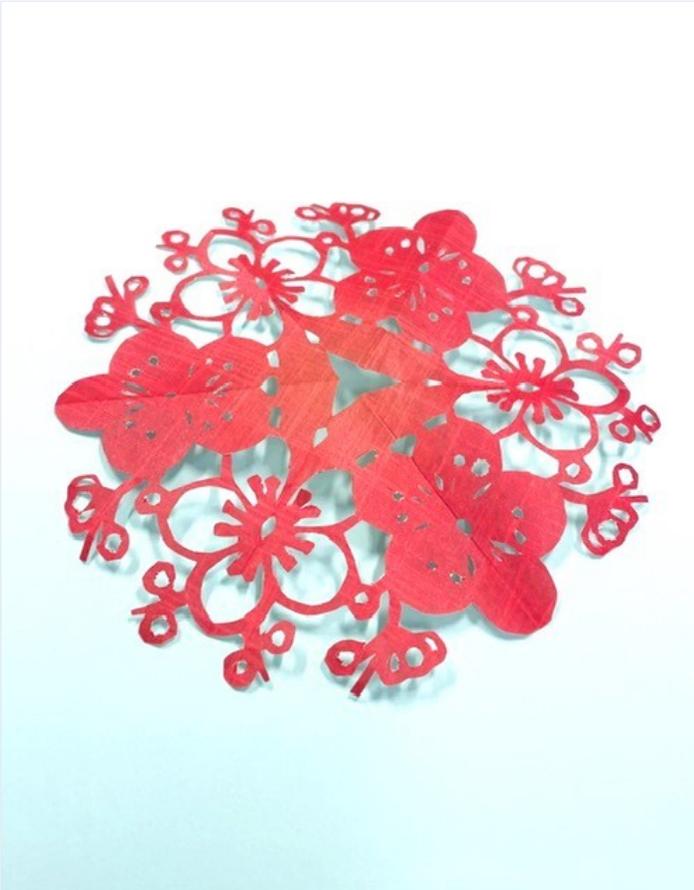
【静岡市地域福祉共生センター「みなくる」】

静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階 TEL:054-201-9010
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愉しもう～

4月
卯月



2024

にじゅうしせっき
4月の二十四節気

4日
せいめい
清明

すべてのものが生き生きとして、
清らかに見える



19日
こくう
穀雨

穀物をうるおす春雨が降る

中国では、清明節前に摘んだ茶葉を「**明前茶 (めいぜんちゃ)**」
穀雨以前に摘んだ茶葉を「**雨前茶 (うぜんちゃ)**」と呼び
雨前茶の代表が**龍井茶 (ろんじんちゃ)**とされています。



中華人民共和国杭州市特産の緑茶



龍井茶

産毛が多く、一芯一葉の葉が芽と
同じ位の大きさであるほど、高級品。



茶葉を釜に押しつけるように
して仕上げるため、茶葉の形
が扁平になっています。
水色は透明感があり、口にふ
くむと一瞬さっぱりとした印
象がありますが、甘みもココ
もあり味わい豊かで、高級な
物ほど飲んだ後に甘味が残り
ます。



龍井43は、西湖龍井茶の
指定品種3品種のうちの1つで、
龍井茶の品種として最も普及している品種です。



アレコレ
お茶 arekore



お茶の香りの
サウナで
リラックス!

熱した石にお茶をかける
と、香ばしい香りが立ち
上ります。茶葉は、製造
過程で廃棄される粉茶を
有効活用することができます。
煎茶だけでなく紅
茶やほうじ茶も使われた
りと、楽しみ方はさまざま
です。



お茶の
クラフトビール

最近では、お茶の持つ特徴（苦
味・渋味・甘味など）を良く理
解して造ったお茶のクラフト
ビールが販売されています。
お茶の香りのサウナの後に、お
茶のビールはいかがでしょうか。

美味しいお茶を
多めに作るコツ

煎茶は、一煎目と二煎目の湯
の温度を変えることで、味の
違いを愉しむことができます。
少し多めの量が欲しいときは、
一煎目と二煎目のお茶を温度
を変えて淹れ、合わせると
バランスの良いすっきりとし
た味となります。

少し多めに



冷茶を作り置き



- ① 急須に茶葉を入れ、70℃位の湯を注ぎ1分置く。
- ② 容器（または水筒）に、氷をたっぷり入れて、①を注ぐ。
- ③ ①の急須に90℃位の湯を注ぎ、30秒置く。
②に注ぎ、軽く混ぜて出来上がり。

四月 卯月

卯月になるとすぐに清明節が来る。本来は、花が咲き、蝶が舞い、空は青く澄み渡り、爽やかな風が吹く頃だが、今年の冬は暖冬、春先も寒暖の差が激しく、虫けらも植物も人間もなかなか季節感を感じられなくなっている。

しかしながら、季節は巡り、燕来りて、雁帰る。本格的な春と農耕シーズンを迎え、燕が南から来て、冬の間は日本で過ごした雁が北に帰る。茶園も徐々に萌黄色から新緑に変わり、南の鹿児島からは新茶の便りも届き始める。

とろとろと 舌に触れたる 新茶かな (日野草城)

中国では清明の茶は、特に香りと甘みがある高級茶葉。日本では、さしずめ八十八夜の初物だろうか。新芽には冬の間にじっくりと蓄えられた栄養分が移行し樹木の精からの贈り物となる。また、立春から数えて八十八日目にあたり、まさしく末広がりのが二つも重なる縁起物。長生きしないわけがないものである。

しかしながら、最近では温暖化が進み茶の摘採時期も早まる傾向が強い。中国では清明の前に摘まれる明前茶は希少価値も高く超高値の花形であったが、このところ量も増え以前ほどには話題にならない。日本でも同様に、早場所では八十八夜にはすでに一番茶が終了しているところもあり、初物食いは肩透かしを喰らう。かつて、日本と気候が反対のニュージーランドから正月に新茶が輸入されたこともあったが、季節感に乏しく売れなかった。やはり、季節に合った旬のものが美味しい。季節感が薄くなる昨今だからこそ、折々の季節のめぐりや感謝の気持ちを噛みしめ大切にしたいものである。

【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附属のセンターです。 静岡県立大学草薙キャンパス内 TEL:054-264-5822

【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
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愉しもう～

5月
皐月



2024



りっか
立夏 夏の気配が感じられる
5月5日

しょうまん
小満 すべてのものがしだいにのびて天地に満ち始める
5月20日

今年の**八十八夜**は、
(立春から数えて88日目)
5月1日です。



乗用型摘採機

人が車体に乗り込み運転しながら茶葉を摘み採っていきます。



お茶摘みさんによる手摘み

人が新芽を確認しながら摘み採ります。

新茶の季節、茶畑では摘採機でお茶が摘まれている様子を見かけますが、機械が普及する前まで、茶葉は人の手で摘まれていました。作業は若い娘たちが歌を歌いながら行っていたそうです。そのため全国各地の茶産地には、さまざまな「茶摘み歌」が残っています。

その歌詞からは、茶園の様子やその時代の生活模様、茶摘みの技術など当時の様子を読み取れます。明治45年に文部省唱歌になった「茶つみ」という歌は、京都の宇治や奈良の茶摘み歌をもとにメロディーが付けられ、今でも小学校の教科書に歌詞や手遊びが載っています。



茶つみ (文部省唱歌)

夏も近づく 八十八夜
野にも山にも 若葉が茂る
あれに見えるは 茶摘じゃないか
あかねだすきに **すげ**のかさ

ひよりつづきの きょうこのごろを
心のどかに 摘みつつ歌う
摘めよ摘め摘め 摘まねばならぬ
摘まにや 日本の茶にならぬ



急須がなくとも
新茶は味わえます！

～1人分の新茶を淹れる～

- 湯飲み茶碗 (またはマグカップ) に熱湯を200ml注ぐ。
- そのまま5分程置き、湯が少し冷めたら (80℃位)、茶葉3g (ティースプーン1杯) を入れた茶こしをゆっくりお湯に入れ1～1分半程置く。



※この時、皿でフタをすると茶葉を蒸らすことができます

- 茶こしを数回、ゆっくり上下し、引き上げる。
最後の一滴までお茶が滴り落ちるのを待つ。

※茶葉により2煎目 (2杯目) 3煎目 (3杯目) も十分飲むことができます

昔から八十八夜に飲むお茶は
縁起が良いとされています。
遠くに住む、大切な人にも
新茶を送ってみませんか？

この時期、封筒に新茶が入り、切手を貼ってそのままお茶を送ることができる新茶のレターが郵便局などで販売されています。新茶の香りと共に大切な人に手紙を送ってみるのはいかがでしょうか♪



急須で1回 (15g位)
4～5人分の茶葉が入っているものなどがあります。

新茶は
季節のたよりです。



五月 皐月

新緑の五月。初夏の日差しのなかで一番茶は最盛期を迎える。茶工場からは新茶の香りが漂い、まさしく静岡人にとっては豊饒な夏の気配を実感させてくれる季節である。八十八夜の初物には日常茶飯事にいただくお茶とは異なる若葉のすがすがしい香りとう爽やかな味を感じる。

最近では、急須を持たない方も増えているし、驚くべきことに急須を知らない人もいる。静岡に住みながらこの季節の新茶を味わうことができないのは淋しい。

一滴を 待つ喜びや 新茶汲む (林八重子)

日本のお茶が急須で飲まれるようになったのは決して古い時代からではない。

日本のお茶は、中国の各時代に普及していた製茶技術や飲用方法が主に僧侶たちによりもたらされたものである。遣唐使が派遣された唐時代には団茶法が、宋代には抹茶法が、明代には煎茶法が伝来し、日本の風土の中で育てられ、世界でも稀な茶の湯や急須で淹れる煎茶の文化が形作られてきた。

日本のお茶は、時代とともに抹茶から煎じ茶にそして急須を使う淹茶に変化し、現代の若者ではペットボトルが中心となっている。

喉の渇きを癒すには軽量、簡便なペットボトルも適しているが、心の渇きを癒すには事足りない。ましてや、茶の持つもてなしの気持ちや一碗から醸し出される季節感を感じにくい。

これまで日本で飲まれてきた抹茶、煎じ茶、淹茶(煎茶)はいずれも日常の生活に密接にかかわりあい、その時代ごとに日本を代表する文化となり、心豊かな社会を築いてきた。

これからの新しい時代に新しい茶がもつ文化とはどのようなものなのだろうか？ 想像すらできないのが悔しい。

【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院附属のセンターです。 静岡県立大学 草薙キャンパス内 TEL:054-264-5822

【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3-1 南部図書館2階 TEL:054-201-9010
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愉しもう～

6月
水無月



2024

にじゅうしせっき 6月の二十四節気

ぼうしゅ 稲などの（芒のある）穀物を植える
芒種 6月5日

芒（ぼう）…コメ、ムギなどイネ科の植物の小穂を構成する鱗片（穎）の先端にある棘状の突起のこと。（Wikipediaより）

げし 昼の長さが最も長くなる
夏至 6月21日



6月4～10日 「歯と口の健康週間」

日本歯科医師会が1928年（昭3）の6月4日に「6（む）4（し）」にちなんで「虫歯予防デー」を実施したことが始まりですが、その後、2013年からは、名称を「歯と口の健康週間」に変更、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発などが行われています。



お口の中の
健康維持に

お茶時間

緑茶カテキンのEGCGには、むし歯や歯周病の原因となる悪い細菌を殺菌する効果があります。また、EGCGは歯垢（プラーク）内の細菌に酸をつくらせないように働きかけ、むし歯になりにくい環境をサポートしてくれます。さらに、緑茶には歯を丈夫にする「フッ素」が含まれています。カテキンの殺菌・抗菌作用に加え、フッ素による予防効果で歯を守ります。口臭の原因の約9割は、歯周病やむし歯などの口腔疾患によるものとされています。そのため、口臭を予防したい場合は、まず歯周病やむし歯にならないようにすることが重要です。

『緑茶はすごい』中村順行 海野けい子 監修（中央公論新社 2023）より引用

EGCG=エピガロカテキンガレート
カテキンの一種で、緑茶だけに含まれる抗ウイルス成分



世界のお茶 ミントティー

暑く乾燥した気候のモロッコでは、中国産の緑茶（珠茶）にミントと砂糖をたっぷり加えたミントティーを楽しむ喫茶文化があります。家庭では、その家の主人がお茶を淹れる習わしがあるということです。



ミントティーに使用する茶葉
珠茶 (Zhu cha)



ミントティーを
飲むための茶器

モロッコ王国はアフリカ大陸の北西端、地中海から大西洋への出口に位置する面積44.6万平方キロメートルの国。（日本の約1.2倍、西サハラ除く）人口3,746万人（2022世銀）。モロッコ王国は、1人当たりのお茶の消費量が世界第4位（日本は24位）ですが、自国でのお茶の生産量が少ないため、お茶は輸入しています。（ITC計:2018-2020）

珠茶とは… 真珠のように丸い形状の茶。「ガンパウダー (gunpowder=火薬弾)」「グリーンパール (green pearl=緑の真珠)」とも呼ばれる中国緑茶の一種です。



日本のお茶で、ミントティーにチャレンジ！



《用意するもの》

・煎茶 or 和紅茶

（日本産の茶葉を使って国内で作られる紅茶。国産紅茶、地紅茶とも呼ばれます。）

・ミント（品種と量は好みで）



初夏から秋にかけて旬を迎えるミント

- 1 急須に煎茶（または和紅茶）とミント（葉を叩いて）を入れる
- 2 熱湯を注ぎ、2分程置く
- 3 お好みで砂糖を加えてもよい



暑い夏の時期には**アイ스티ー**もおススメです！

六月 水無月

五月晴れのもと一番茶も終わり、茶園は二番茶のための準備も始まっている。

水無月には芒種から夏至へと季節が動く。芒種とは、芒（のぎ）、イネ科植物の果実を包む穎（えい）、稲でいう籾殻にあるとげのような突起を持った植物の種子を播く頃との意味であるが、最近では田植えがどんどん早くなりすでに田んぼはイネが生育し心地よい風に揺らいでいる。

水無月の彩(いろ)移りゆく 棚田かな (竹中一花)

最近、茶の海外輸出が盛んになるに従い、国により異なる残留農薬規制に対応するため有機栽培を取り入れている農家も増えている。有機栽培は、慣行栽培に比較して病虫害の被害を受けやすく収量は減少し、うま味も乗りにくく、雑草なども繁茂する。農家にしたら慣行栽培以上に手間暇かかる農法である。

有機栽培のメリットは、環境や生態系に配慮しながら、安全で健康的な作物を育てることができる点であるが、現状ではまだまだ価格に反映されることは少なく、持続的な経営は大変である。

しかしながら、SDGs が世界的に広く浸透し、茶でも肥料・農薬はもとより、栽培・製造のプロセスを含め、その対応が求められている。

茶でも、単純にうま味の強いものから香りやヒストリーなども重視する傾向が高まっている。

人類が地球で安全に活動できる範囲とその限界点を定義する「プラネタリー・バウンダリー」にみられるように、地球環境が不可逆的に変化し、温暖化・生物多様性に大きな影響をもたらすなか、持続可能な食料システムの構築は世界の重要課題であり、否が応でも対応せざるを得ない時代に入っている。

【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院附属のセンターです。 静岡県立大学 草薙キャンパス内 TEL:054-264-5822

【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3-1 南部図書館2階 TEL:054-201-9010
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愉しもう～

7月
文月



2024

7月6日 小暑 しょうしょ
暑気に入り梅雨のあけるころ

7月22日 大暑 たいしょ
夏の暑さがもっとも極まるころ



今年も梅シロップができて上がる季節です。梅シロップは、冷たい紅茶で割ると、フルーティーな梅ジュースになり、季節の果物を加えれば、贅沢な梅ドリンクが楽しめます。



夏休み、親子で乾杯!

レモンティーで
ビールみたいなゼリー♪

- 〈材料〉 グラス2個分
- ・紅茶 300ml
 - ・砂糖 20g
 - ・レモン果汁 小さじ1
 - ・ゼラチン 5g
 - ・水 20ml



〈下準備〉
水20mlにゼラチン5gを振り入れ、10分程ふやかしておく

- 〈作り方〉
1. 片手鍋に紅茶300ml、砂糖20g、レモン果汁を加える
 2. 1にふやかしたゼラチンを加え、沸騰させないように弱火で溶かす
 3. ゼラチンが溶けたら火から下ろし、ヘラをゆっくり動かしながら鍋ごと少し冷ます(氷を入れたボールに鍋底を浸けて冷やしましょう)
 4. トロっとしてきたら、泡用に70ml程鍋に残して、残りを2つのグラスに7~8分目まで注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める

- 〈泡の部分を作る〉
- ① 4で残しておいた液を冷蔵庫で15分程冷やす
 - ② ふちが少しだけ固まりだしたら、泡だて器で泡立てる
 - ③ 冷蔵庫からグラスを取り出し、泡を上部にそっとのせる
※この時には、ゼリーがしっかり固まっていなくても大丈夫です
 - ④ 再度冷蔵庫に戻し、2時間程冷やし固める

自由研究のヒントに!

緑茶も紅茶も抹茶も元は同じお茶の葉!

摘んだ後の作り方の違いで、色も味も違うさまざまなお茶ができます



《お茶の作り方》

摘み採る前に、茶園を覆い日光を遮る

摘んだ葉を風通しの良い場所に置き、しおれさせて香りを出すこと

- | | | |
|--------------|-------|-------------|
| ① 蒸す | ① 蒸す | ① 萎凋 (いちよう) |
| ② 乾かす | ② もむ | ② もむ |
| ③ 石臼などで粉末にする | ③ 乾かす | ③ 発酵 |
| | | ④ 乾かす |

碾茶(てんちゃ)粉末にする(抹茶になる)前のお茶のこと



抹茶



煎茶



紅茶

七月 文月

七月は、本格的な暑さがくる前の小暑から、夏本番になる大暑へと節季が続く。小暑の頃は梅雨の晩期にあたる。梅雨が明けると、南から熱い風が吹きはじめ、大気は夏らしい気配に満たされ、次第に気温が上昇していく。蝉も鳴き始め、本格的な夏の訪れを感じる時期になる。ちなみに、小暑と大暑を合わせた約1か月間は、「暑中」と呼ばれる最も厳しい暑さの続く時期である。小暑までに出すのは「梅雨見舞い」、小暑から大暑までが「暑中見舞い」、そして8月7日の立秋以降は「残暑見舞い」となる。

一服の採茶の茶や半夏生 (佐藤愛子)

小暑の最初の7月上旬には、七十二候のひとつであり、日本独自の暦の雑節の半夏生がある。半夏生は、葉の一部が白く変化し「まるで半分だけ化粧をしたように見える」ことから「半化粧」が転じたという説もある。ドクダミ科の多年草で、葉の一部が白くなる姿がひときわ目をひく。

この時期の茶園では、一番茶を摘んだ部分から新芽が伸長して二番茶となる。また、7月下旬から8月上旬にかけては三番茶となる。この夏茶の季節は蒸し暑い梅雨時期で、天気と相談しながらの茶摘みとなる。雨天後の露がついた茶葉では酵素の活性を止めるために行う殺青も不十分となり、品質も低下することから茶の摘採は行なうことができない。一方では、気温が高いため、新芽はどんどん生育し、硬葉化していく。また、夏の強い紫外線を浴びて育つためカテキン含量も高く、苦みや渋みが強いお茶になっていく。かつて、夏茶はほうじ茶の原料として用いられ、日常茶として飲まれていたが、最近ではペットボトル飲料や粉末茶の原料としても需要が多くなっている。

【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院附属のセンターです。 静岡県立大学 草薙キャンパス内 TEL:054-264-5822

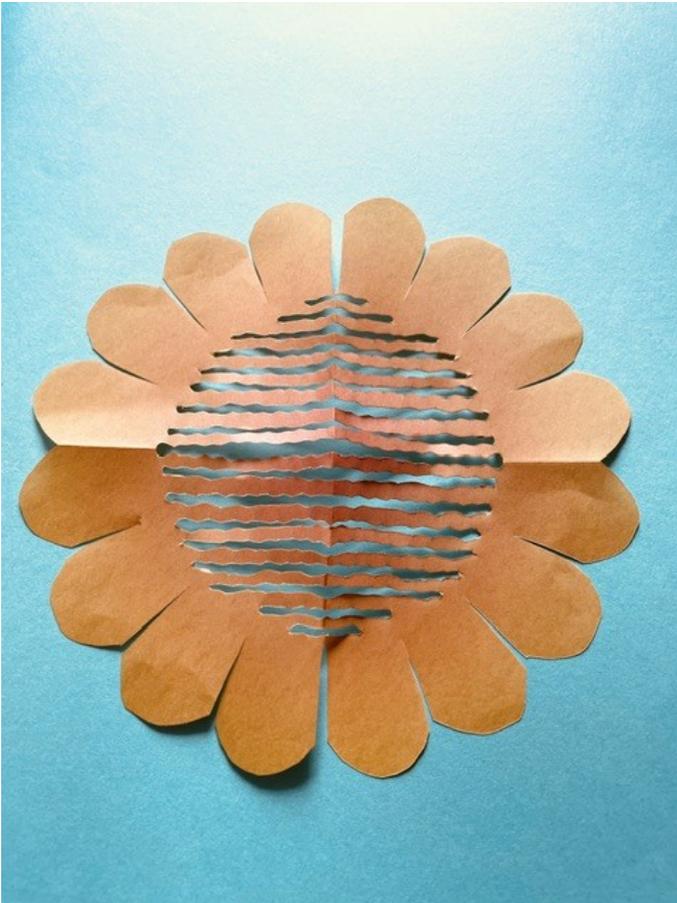
【静岡市地域福祉共生センター「みなくる」】

静岡市駿河区南八幡3-1 南部図書館2階 TEL:054-201-9010
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愉しもう～

8月
葉月



2024

にじゅうしせつき
二十四節気

8月7日
りっしゅう
立秋 秋の気配が感じられるころ
8月22日
しょしょ
処暑 暑さがおさまるころ



暑い夏を乗り切ろう!

茶葉に含まれるビタミン

ビタミンは、人体の機能を正常に保つために必要な微量栄養素で、現在13種類のビタミンが知られ、その性質から水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンに分けられます。茶葉には、ビタミンDを除く12種類のビタミンが含まれます。(製茶工程(熟成や発酵など)で減少したり変化したりするものがあります)



〈水溶性ビタミン〉9種類
水に溶けやすい性質を持つ

ビタミンB群
(B₁、B₂、B₆、B₁₂、
ナイアシン、パントテン酸、
葉酸、ビオチン)
ビタミンC

〈脂溶性ビタミン〉4種類
水に溶けにくく油脂に溶ける性質を持つ

ビタミンA ビタミンD※
ビタミンE ビタミンK

※ビタミンDは、茶葉に含まれません

抹茶を使った

体の中からひんやり!

キューブアイスレシピ

製氷皿を使って
作ってみよう



暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。この季節には、紅茶や抹茶のシロップをかけた茶氷も良いですが、キューブアイスもおすすです。そのまま食べてもよし、グラスにキューブアイスを入れ、冷たい牛乳を注げば薄まらない抹茶ラテにも。おいしいモノを常備して、毎日ハッピーに♪

- 〈材料〉
- ・牛乳 200ml
 - ・練乳 大さじ2
 - ・抹茶 小さじ1
 - ・粒あん

練乳や抹茶の分量はお好みで!
牛乳はココナッツミルクでも◎。



〈準備〉
製氷皿の仕切り1つずつの中に、ティースプーン1杯程度の粒あんを入れておく。

- 〈作り方〉
- ① 鍋に牛乳、練乳、抹茶(茶こしで篩いながら加える)を入れ、火にかけ抹茶を溶かす。
 - ② 粗熱がとれたら、準備しておいた製氷皿に分ける。
 - ③ 冷凍庫に入れ、凍れば出来上がり。

製氷皿からアイスが取れにくい場合は、製氷皿の底の部分に流水をかけると取り出し易いですよ



茶葉に含まれる
ビタミンC

風邪の予防や美肌効果などがあると言われていたビタミンC。水溶性の抗酸化剤としてもよく知られています。

ビタミンCは新鮮な野菜や果物などに含まれますが煎茶の茶葉にも多く含まれており、水によく溶けるので煎茶の浸出液中にも含まれます。

ビタミンCは、熱やアルカリに弱く、酸化酵素によって酸化しやすい性質がありますが、緑茶のビタミンCは、浸出液中の抗酸化性を持つカテキン類により、比較的分解しにくいということが実験的に認められています。

ビタミンCの日本人の摂取推奨量は、成人で1日100mgです。煎茶には1杯当たり約10~30mgのビタミンCが含まれ新しくて高級な煎茶(新芽)程、多くのビタミンCを含みます。保存が長くなるとビタミンCが減少してしまいますので、お茶は購入したらなるべく早く飲むことをお勧めします。



1杯 200ml ビタミンC 10-30mg



1粒 ビタミンC 10mg



半分 ビタミンC 10mg

紅茶も緑茶と同じ茶葉から作られますが、製造過程で失われるため、同じお茶でも、紅茶にはビタミンCは含まれません。

八月 葉月

朝早くからシャアシャアシャア—とクマゼミの大合唱が聞こえ、続いてミンミンミンミンミーとミンミンゼミが鳴き、暑い夏の一日が始まる。案の定、日中はジリジリジリとアブラゼミが鳴き、外には出れない。遠方よりオーシンツクツクとツクツクボウシの声も混じり、夕方にはヒグラシのカナカナカナが聞こえて、ようやく猛暑の一日が終わる。そんな暑い八月もお盆を過ぎれば、朝夕は秋の風を感じるようになる。

ビル街に蝉の一声 雨上がる (矢口笑子)

米国には周期ゼミと言われ17年または13年ごとに大量発生するゼミがいる。今年は、周期ゼミの2つの集団が221年ぶりに同時に姿を現すとのこと。その数は数十億匹～数兆匹と言われ、テレビの声も聞こえないほどの凄い大合唱になるそうだ。

そんな暑い夏にはかき氷が似合う。最近では、煎茶、抹茶、紅茶など様々な茶氷が静岡県内いたるところで楽しみ、大ブレイクしている。なかには、あらかじめ氷自体にお茶の新芽や抹茶、粉末ほうじ茶を混ぜ合わせて氷が作られているため、どこを食べても必ずお茶の旨味や風味をダイレクトに味わえるものもある。また、ローズヒップやバタフライピー茶などの茶氷も涼しさを演出してくれる。高級な静岡抹茶をたっぷり使ったシロップをかけて、ほろ苦くて濃厚な茶の味を愉しむのは定番。2018年から始まった茶氷プロジェクトも静岡県内全域のカフェやお茶屋さんに広まり夏の風物詩として定着化しつつある。ぜひ暑い夏には冷たい茶氷を味わってみてはいかがですか？

【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附属のセンターです。 静岡県立大学 草薙キャンパス内 TEL:054-264-5822

【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3-1 南部図書館2階 TEL:054-201-9010
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愉しもう～

9月
長月



2024

にじゅうしせっき 二十四節気



はくろ
9月7日 白露 しらつゆが草に宿るころ。

しゅうぶん
9月22日 秋分 秋の彼岸の中日、昼夜がほぼ等しくなるころ。

新米の季節です

国内では8月下旬ごろから収穫が始まる地域もありますが、今年は全国的に猛暑などが影響し、米の粒の一部が乳白色をしたお米があるようです。これは、米に含まれるデンプンが、高温により密度が薄くなるためです。乳白色の粒が多いお米を炊くときには、水の量を減らして炊くと普通のお米と変わらずおいしく炊き上がります！



お米とお茶

食事に定番のお茶。特にお米を主食とした和食には、日本茶がよく合います。

お寿司屋さんでは粉茶が出されますが、その理由として、次のネタを食べる前にお茶を飲むことで、口の中がリセットされて次のネタが美味しくなるという理由もあるということです。

最近では、食事の際のお茶も、煎茶一択ではなく、お茶の種類や淹れ方による味や成分の違いなどを考慮し、自分の好きなお茶を選ぶことが愉しまれています。カロリーゼロ (2kcal/100ml) なのも魅力の一つですね。



パリで おにぎり が人気！

パリのおにぎりは、アボガドや生ハムなども人気の具材とのこと。

日本とは少し違うようですね。

日本茶によく合う、フランス風のおにぎりレシピを考えてみました！



Recipe 「味噌鮭&クリームチーズのおにぎり」

〈材料 小6個分〉

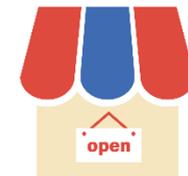
- ・ごはん300g ・生鮭2切
- A (味噌10g 酒小匙1 みりん小匙1)
- ・クリームチーズ50g
- ・細葱小口切り少々・塩一つまみ

〈下準備〉

- ①Aをよく混ぜ合わせ、ペースト状にする。
- ②水気を拭いた鮭に①をまんべんなく塗り、一晚置く。

〈作り方〉

- ①味噌を軽く除き、鮭を焼く。
- ②ご飯に、ほぐした鮭、クリームチーズとねぎを混ぜ合わせ、おにぎりを作る。



焙烙 (ほうろく)

古くなった茶葉や玄米、ゴマなどを炒ったり、焙じたりするのに使う道具。焙烙で炒った玄米を煎茶や番茶に入れると玄米茶になります。茶葉を炒ると、香りのよいほうじ茶ができます。

玄米茶 米+茶

煎茶や番茶に、炒った玄米を混ぜたお茶。



ガスコンロでじっくりと焙じていきます。

部屋中に香りが充満し、香りですりゃックス。

持ち手が熱くなるので軍手やミトンで握ります。

九月 長月

残暑が厳しい中にも、朝夕はすっかりと涼しくなり、時としては庭の草木に露がつくこともある。

長月とは、秋分が過ぎれて日は短くなり、夜がだんだんと長くなっていく様子を表したものとも言われる。秋分の日彼岸の中日にあたるが、そもそも「彼岸」とは「向こう岸、対岸」の意味があり仏教では悟りの境地、極楽浄土を指す。反対に、私たちが生きている世界を「此岸（しがん）」と言う。仏教の考えでは、彼岸は西にあり、此岸は東にあるのだそうである。

太陽が真東から昇って真西に沈むとされる春分と秋分は、彼岸に通じる最短の日とされ、先祖供養の風習がうまれたとのことである。

名水をもていれし茶に秋彼岸 (村越化石)

長月は日に日に秋も深まり、茶園では秋の新芽が伸びはじめる。この季節の気候は春先の一番茶期に似ていることから、茶の品質にも大いに期待が込められ新芽の柔らかい部分が手摘みされることもあり、秋摘み新茶として話題を呼びニュースに流れることもある。しかしながら、一般的に秋整枝前に刈られるお茶は秋冬番茶として最近では乗用型摘採機で収穫される。このお茶は、かつては番茶やほうじ茶として日常的に親しまれていたが、近頃ではドリンクや粉末茶の原料として利用されるものが多い。統計資料によると夏茶は減少しているものの秋冬番茶は増加しているが、使用用途も大きく変化し、消費形態の移り変わりが痛感される。

【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附属のセンターです。 静岡県立大学 草薙キャンパス内 TEL:054-264-5822

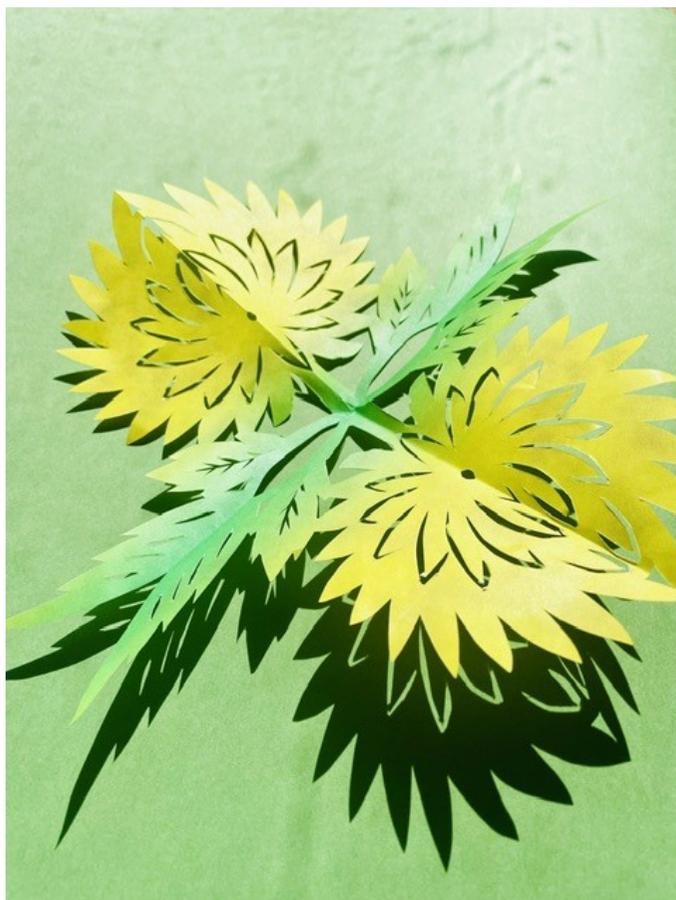
【静岡市地域福祉共生センター「みなくる」】

静岡市駿河区南八幡3-1 南部図書館2階 TEL:054-201-9010
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愉しもう～

10月
神無月



2024

にじゅうしせつき
二十四節気

10月8日 寒露 かんろ
秋が深まり野草に冷たい露がむすぶころ

10月23日 霜降 そうこう
霜が降りるころ



実りの季節

栗の実

9月から10月中旬にかけて楽しめる栗拾い。栗は、他の果物狩りと違い、地面に落ちているものを拾います。イガは、足で踏んで、中の栗だけを取り出します。



イチョウの実（銀杏）

9月から11月にかけて楽しめる銀杏拾い。素手だと手がかぶれてしまうので、軍手をして拾いましょう。



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

10月の乾燥した季節になると果皮が開いて中の種子が地面に落ちます



茶の花と実は同時期に付きます



初冬の季語です



一つ一つ、色も形も違い
愛らしい

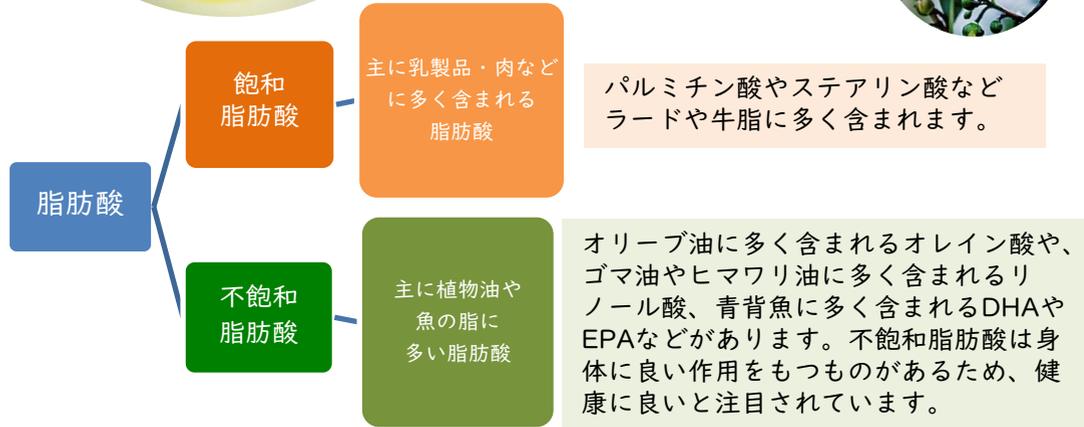
茶の実には25～30%の油脂分が含まれ、1粒の茶の実からは、重量の10%程度の油が搾り取れます。



- ・色は澄んだ黄金色
- ・さらっとしています
- ・爽やかで若草のような香りです
- ・ナッツ系の風味です



茶の実油は、オレイン酸の含有量が高く、脂肪酸の組成がオリーブ油と似ており、上質な油と言われています。



ユチャ（油茶）の油

主に中国で栽培されています

ツバキ属植物の種子には油が豊富に含まれています。ツバキ(*C. japonica*)の実から搾られる椿油が良く知られています。また、ティーオイルには、私たちが普段飲んでいる茶の木(*C. sinensis*)から搾った茶の実油と、中国原産のユチャ(*C. oleifera*)という近縁種(サザンカの仲間)から搾った油の2種類があります。ユチャの実には油脂分が多く油が搾取しやすく、油を取る目的で昔から中国で栽培されており、食用油の原料としての歴史や、古代から薬として使用する習慣もあるということです。



ユチャ (*Camellia oleifera*) の花
10月上旬に開花

十月 神無月

十月。秋の空は高く澄みわたり、鯛雲やウロコ雲の流れるのを見ている飽きない。「天高く馬肥ゆる秋」との言葉が否が応でも思い出される。

秋の空が高く感じられるのは大陸からの移動性高気圧の空気が非常に乾燥していることと関係している。乾燥した空気は、波長の短い青や紫の光を散乱させる酸素分子や窒素分子が多く含まれているため、空が青々と見える。さらに、鯛雲やウロコ雲のような「巻積雲」は、非常に高い位置に形成されることが多く、その下の空が広く見え、この雲と空のコントラストが、空の高さを一層際立たせる要因になっているとのことである。

秋の空 日々好日を 願ふのみ (阿部みどり女)

十月の茶園では秋整枝が行われる。秋の整枝は来年度の一番茶の芽の生育を揃えるのみならず整枝の程度(深さ)を変えることにより次茶期の芽の数や一芽の重さまでもコントロールできる重要な作業である。整枝の時期が早すぎると遅れ芽が年内に萌芽してしまうため、一般的には平均気温が18~19℃以下になる頃に行く。また、整枝の程度(深さ)は重要で、深いほど芽数が増えて芽数型に、浅いほど芽数が減少し芽重型になってしまう。プロである生産者は茶園ごとに異なる樹冠構成から1cm単位で翌年の一番茶の新芽構成を考慮して高さを判断していく。素人には難しい判断力が必要で、プロの整枝後にはまるで床屋に行ったかのような美しい茶園姿に変わる。

【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附属のセンターです。 静岡県立大学 草薙キャンパス内 TEL:054-264-5822

【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3-1 南部図書館2階 TEL:054-201-9010
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愉しもう～

11月
霜月



2024

にじゅうしせっき
二十四節気

立冬（りっとう） 11月7日

日照時間が短くなり山々から初冠雪の便りが届くなど、
時期が冬らしくなって来る頃

小雪（しょうせつ） 11月22日

小雪とは、寒さや積雪がそこまで本格的になっていない
"冬の直前の頃"を言い表す名称



11月1日は静岡市「お茶の日」

11月1日は、静岡市出身の「静岡茶の祖」と言われる
聖一国師（しょういちこくし）生誕の日
新茶の時期だけでなく、一年を通してお茶に親しんで欲
しいとの願いを込めて、静岡市が定めたお茶の日です。

お茶の日 いろいろ

2月6日：抹茶の日

愛知県西尾市の西尾茶協同組合制定

八十八夜の日：緑茶の日

（公社）日本茶業中央会制定

11月1日：紅茶の日

日本紅茶協会制定

11月23日：お茶一杯の日

鹿児島茶業会議所制定

10月1日：日本茶の日（秀吉ゆかりの日）

株式会社伊藤園が制定

10月31日：日本茶の日（栄西ゆかりの日）

制定者不明

4月29日（昭和の日）から5月5日（こどもの日）までの一週間：

緑茶の週間（グリーンティーウィーク）、（公社）日本茶業中央会制定

5月21日は International Tea Day

2019年に国連が定めたお茶の日

世界中のお茶の長い
歴史と文化的および
経済的重要性、および
発展途上国の農村開発、
貧困削減、食料安全保障
においてお茶が果たす
重要な役割を認識する日



イベントの様子（inトルコ）

今年のインターナショナルティーデイは、「女性と茶業界に
おける女性の役割」に焦点を当てて世界各地でイベントが
行われました。

日々の生活にお茶を飲む楽しみを！



日本茶は、長い歴史の中で時代によって形や飲み方を変えて
愛飲され続けてきました。
平成～令和と時代が進むにつれて、効率化が重視され、急須でお茶を
飲む機会が減っています。

新鮮でおいしいお茶の葉を、身近で購入できる静岡県。
お茶を日々の生活に取り入れて、お茶を飲むことを楽しんでみませんか！

食事の時に 煎茶や番茶

煎茶に含まれるカテキンには、抗菌・抗ウイルス・食中毒予防、
虫歯予防などさまざまな効果が認められています。

お茶の渋味（カテキン）は食事の際に口の中をサッパリさせる
作用があるため、お寿司屋さんではお茶が出されてきたと
言われています。

熱湯で淹れておいしい茎茶、棒茶、爽やかな番茶やティーバッグ
など自分好みのお茶を選んでみてはどうでしょうか。



茎茶



番茶

朝食に 抹茶

近年、海外で人気の抹茶。
静岡県でも岡部町を中心に生産されています。
せっかく身近で作られているモノだから、
たまにはコーヒーの代わりに抹茶にして
みるのも！

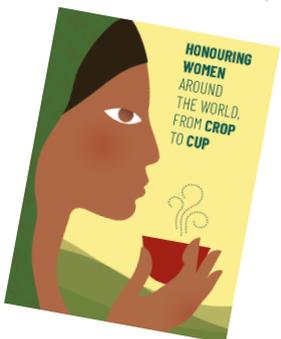
カフェインはコーヒー100mlに60mg、
抹茶2g（およそ1杯分）に64mg含まれます。
シャキッとした朝にもお勧めです。



水筒に ほうじ茶

ほうじ茶は水筒に入れて一日持ち歩いても
味や色が変わりにくく、一日中おいしく飲むことが
できます。

家で淹れた方が断然安上がり！
ペットボトルやティーバッグなどと
比べてみてくださいね。



十一月 霜月

今年は猛暑続きの夏と台風による豪雨があった。連日のように続いた様々な異常気象を乗り越えて茶園もようやく秋冬番茶が終わり、穏やかで安堵感のある景色に変わってきた。

この季節には全国お茶まつりや駿府本山お茶まつりを始めとし、多くのお茶のイベントが開催される。最近では、消費者の嗜好の多様化に対応しイベントの中で和紅茶、ティーバッグ、フレーバードティ、ボトルティなど趣向を凝らした多様な茶が提案されるようになっている。また、各種のお菓子や料理とのペアリングも愉しみを増してくれる。

駿河路や 茶の花日和 極まりし (加納幸子)

茶園は綺麗に刈り揃えられてはいるが、ポツリポツリと白く可憐な花が見られるところもある。茶の花は夏の初めころから葉のもととなる芽が花に変化して咲くようになる。その現象は花芽分化と呼ばれるが、茶の木の栄養が悪かったり、根が十分に発達せず水分が不十分だったりして新芽の生育が止まると花芽に変わりやすくなる。今年のように酷暑の夏では新芽の生育が停止した茶園も多く、花も多くなったようである。また、夏茶の価格も安く、二、三番茶の収穫を中止した茶園でも生殖成長に変わり花芽が多くなったようである。花は芽が変化することで形成されるため、そこからはもう新芽が出てこない。また、花が咲き、実がなることで樹体の栄養を取られてしまうことなどから、花が多く咲く茶園は翌年一番茶の収量も低くなってしまいうため、可憐な花も農家からは好まれない。

【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院附属のセンターです。 静岡県立大学 草薙キャンパス内 TEL:054-264-5822

【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3-1 南部図書館2階 TEL:054-201-9010
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愉しもう～

12月
師走



2024

二十四節気 にじゅうしせつき

12月7日 大雪 (たいせつ)
雪がよいよ降り積もってくる頃

12月21日 冬至 (とうじ)
昼が一年中で一番短くなる日



～干し柿の季節～



柿は甘柿と渋柿に大別され、晩秋から冬にかけて、渋柿を使った干し柿作りが行われます。

渋柿の渋味

柿の持つ渋味は、水溶性タンニンと呼ばれる成分です。渋味は、タンニンが口の中で溶け、舌の上のたんぱく質と結合することで感じる触覚刺激と考えられています。



「干し柿の歴史は古く、平安時代中期の法典「延喜式」にも祭礼用の菓子として食されたことが記載されている。また、貯蔵が可能であったため、非常食に用いられていた。昔の中国では、干し柿の表面につく白い粉「柿霜(しろう)」が砂糖代わりに使われる貴重品だったと言われている。日本でも千利休が茶菓子に用いていたとされる。」

(農林水産省 にっぽん伝統食図鑑ホームページより)



「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」
正岡子規



お茶の渋味



お茶に含まれる渋味の成分

カテキンは、渋柿のタンニンと同じポリフェノールの一種です。

カテキンは口臭予防、食中毒予防、発がん抑制効果などたくさんの健康効能が認められている成分ですが、カテキン(渋味)は健康効果だけではなく、口腔内リセット作用もあると考えられ、お寿司屋さんでは渋味があり、味や香りが強すぎないさっぱりとした

「粉茶」が選ばれていると言われています。



また、食べ物は、甘味や塩味、うま味のようなわかりやすい味に、渋味や苦味が加わることで味が複雑になり、食の幅を広げていきます。

お茶は渋味・苦味・うま味・甘味などの味を持っており、そのバランスが良いと美味しいお茶といわれますが、好みの味(バランス)は人それぞれです。お茶はお湯の温度やお湯を入れた後に待つ時間(浸出時間)によっても味を自分好みにできる飲み物です。

「美味しい」の基準は人それぞれ、自分好みの味を探してみませんか♪

〈舌で受け取る5つの基本の味〉
甘味・苦味・塩味・酸味・うま味

〈補助味〉渋味・辛味

※五味以外の「味蕾を通さず感じる」味

※舌の表面の「味蕾(みらい)」(舌の表面のぶつぶつとした味を感じる細胞の集まり)で感じる味。



十二月 師走

月日の流れは早く、今年も師走を迎えた。かつて師走ともなれば夜な夜な忘年会に出かける年忘れの月でもあったが、コロナ禍以降ずいぶん静かになり師走の喧騒も少なくなったような気がする。

年賀状も最近ではスマートフォンを用いたSNSなどのオンラインで済ませる人が増え続け、葉書を送る派は高齢者が中心になっているようである。この高齢者間でも今年限りで年始の挨拶を止めますとの「年賀状じまい」も多くなってきている。さらに、今年のはがきの値上がりの影響により葉書離れは進むものと思われ、師走の行事もだんだんと変わってくる。

年賀状 会はぬ月日を つなぎけり (今橋真理子)

茶園ではこの時期ならではの作業として寒風害や寒害対策がある。また、これから大寒に向けて寒茶づくりを行うところもある。寒さが厳しくなるにつれ、サトウカエデの樹液から作られるメープルシュガーのように植物は糖分を蓄える性質をもつ。茶でも同様に厳寒期には糖分が蓄えられ、寒茶として楽しむことができる。

寒茶は厳寒期の成熟した葉から作られるため、製品の外観は枯葉のようであるが、水色は黄金色で、味には清澄な甘味があり、凛とした味わいがある。

一般的に、お茶の味は「うま味、渋味、苦味」に代表されるが、寒茶のような「甘味」、乳酸発酵茶のような「酸味」を特徴としたお茶もある。来年も様々なお茶の持つ各種各様な味わいを愉しむことで、お茶のもつ幅広い美味しさの魅力に触れられることを期待したい。

【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院附属のセンターです。 静岡県立大学 草薙キャンパス内 TEL:054-264-5822

【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3-1 南部図書館2階 TEL:054-201-9010
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)



初夏になると蝶形の青い花が道端や畑の隅に次々と咲く「ツククサ」。
ツククサは日本全土で見られるものの、青い色の色素も容易に退色すること
や朝咲いた花が昼間にはしぼむことから、英名も Dayflower(その日のうち
にしぼむ花)。儚さの象徴と、日本人には古来から愛されている花で万葉集にも
詠まれている。

つき草(つゆくさ)の うつろいやすく 思へかも 我が思ふ人の 言も告げ来ぬ
(大伴坂上大嬢)

【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。 静岡県立大学 草薙キャンパス内

TEL:054-264-5822



【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3-1 南部図書館2階 TEL:054-201-9010
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)



内容の無断転載を禁じます