



茶と暦

～一年を通してお茶を愉しもう～



2025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



2025



新年のおめでたい和菓子！

花びら餅

白味噌の餡や紅餡とごぼうの甘煮を入れて包んだお餅。茶道の初釜のお菓子としても親しまれています。
(流派によって初釜のお菓子は異なります)

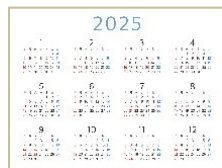


はつがま
初釜

新年初めて行われる
お茶会の事。
新年の季語でもあります。



お正月、節分、ひな祭り…年中行事や祝いの席には
その行事を祝う**和菓子**が欠かせませんね！



和菓子はおおむね二十四節気ごとに
その季節の移ろいを色や形で表現しています。



にじゅうしせつき

二十四節気とは

一年を、太陽の黄道
(太陽の通り道を24等分
したもの)で分割したもの。
全体を春夏秋冬の4つの
季節に分け、さらにそれぞ
れを六分割しています。



農作業で季節を正しく知る
ために、もともとは中国で
作られましたが、日本の気
候や風土と合うように補正
され、江戸時代から使われ
てきました。



椿餅



これからの季節に作りたい和菓子



椿餅の歴史は古く、平安時代に書かれた小説
「源氏物語」にも登場します。
俵型のお餅を椿の葉で挟んだ、
見た目も可愛らしいお菓子です。



葉は食べるためではありません。
葉で挟んで持つと手が汚れず、食べやすくなります。

今回は、椿の葉の代わりに同じツバキ科のお茶の葉でお餅を挟んでみました！

＜材料（6個分）＞

道明寺粉 150g
上白糖 20g
ぬるま湯 150ml
こしあん 150g
お茶の葉 12枚…さっと湯通しして、両側を少し切っておく。
(または、椿の葉)

柔らかく、丸く可愛い
お茶の葉を選びました。
椿の葉を使えば
本当の椿餅のできあがり！



＜作り方＞

- ① 道明寺粉にぬるま湯を少しずつ加え、しっかりと混ぜ合わせます。
砂糖を加え、さらによく混ぜ合わせます。蒸し器に並べ、中火で20分
程蒸します。(生地が半透明になったら蒸し上がり。)
- ② ①を6等分に分け、手で平たく伸ばし
(手水を付けて伸ばしましょう) あんを包みます。
- ③ ②をお茶の葉(椿の葉)で上下挟み完成です。

蒸す時、お湯に
茶葉を二つまみほど
入れてみてください。
部屋が緑茶の香りに包まれ
癒しの時間に♪



温かい抹茶と
良く合います



一月 睦月

凜とした空気の中に新年が始まる。かつて、正月早々の仕事は若竹を持ち山裾の湧水を汲みに行き、初水とし年神様に供えたり、お茶を淹れるのに使用した。

茶は十一月の炉開きに始まり、新年には「初釜」が行われる。初釜は、新年最初の稽古始めであり、年賀の客のための釜かけの行事でもある。初釜の菓子は、どれも新春を寿く席には欠かせないもので、新春の艶やかな色合いと正月の華やかさを表す菓子となっている。

初釜の花びら餅の紅明り（村上洋子）

初釜の菓子のひとつに花びら餅がある。花びら餅は、平安時代の宮中行事「齒固めの儀」に由来を持つとも言われ、長寿を祈願するものとなっている。見た目も上品にして可憐。生地の下からうっすらとピンク色が透けて見える様子は艶やかでもあり、全体にみやびやかな雰囲気を漂わせる和菓子である。毎年お正月になると京都に限らず全国各地の名店で販売され、初釜時の和菓子の定番として愛されている。

お茶と和菓子は日本を代表する文化であり、和菓子はお茶請けとして味はもとより季節の変化に彩りを添えるものとして発達してきた。

最近では、お茶の種類も多様化し、お菓子とのマリアージュも和菓子のみならず、洋菓子、チョコレートにまで広がり、愉しみを倍増させてくれている。しかしながら、季節の風を感じながらの茶にはやはり季節の和菓子が似合う。今年も季節の茶を愉しみ、美味しい和菓子をいただきたいものである。

【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

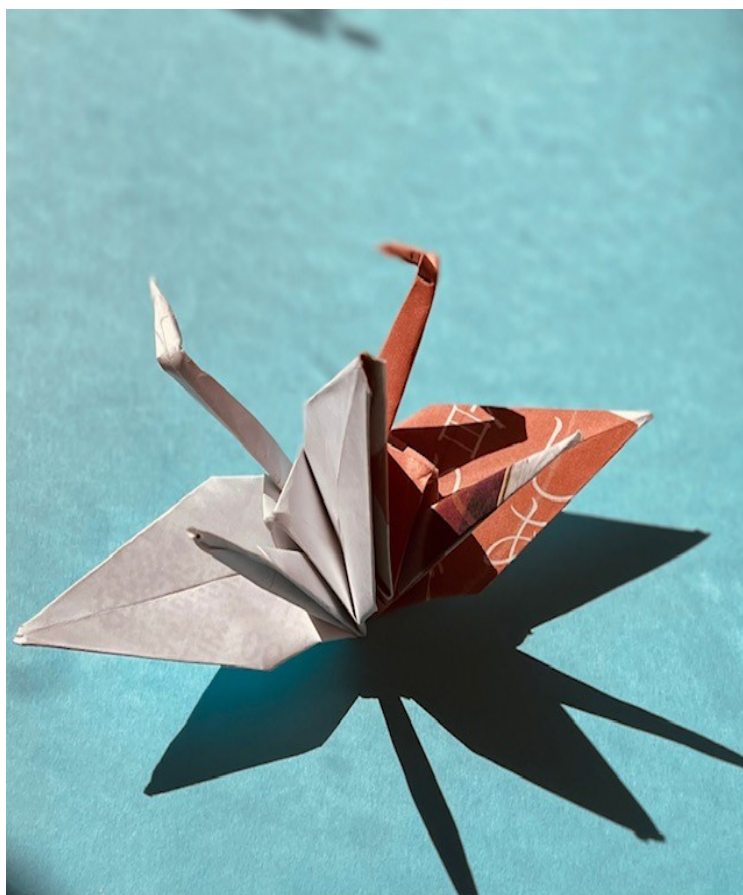
【静岡市地域福祉共生センター「みなくる」】

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～

2月
如月



2025



2月2日「節分」

「節分は、厄払いや邪気払い、無病息災を願う行事です。豆をまくようになったのは、室町時代とされています。豆＝魔目（鬼の目）を滅ぼすということに由来されているそうです。季節の変わり目に鬼がやってきて災いや疫病をもたらすと考えられていました。家からこの鬼を追い出して福を招き入れるための風習が豆まきです。」

～農林水産省ホームページ「節分と恵方巻レシピ」より～

もともとは、年男や家長が豆をまいていましたが、近年は、鬼役を決めて、家族で楽しく豆まきをすることが多くなりましたね。自分の年齢または年齢+1の数の豆を食べると、病気をせず健康に1年を過ごせ、長生きできるとのこと。

豆をまいた後に年の数もしくは年齢+1粒の豆を食べる風習は、「年取り豆」といわれています。

鬼は外～
福は内～



豆が少し余ったらお茶に加えて

飲んでみるのはいかがですか！

数粒でも大豆の香ばしい香りが愉しめます。

縁起の良いお茶

「大福茶おおぶくちゃ」

平安時代、京の街に蔓延した流行病を高僧としていられた空也上人が、お茶に梅干しなどをに入れて道行く人に振舞って収めたことなどから吉兆招福のお茶として飲み継がれてきました。

（諸説あります）

最近では、煎茶に梅干しと結び昆布が一般的のようですが、お茶屋さんにより、大豆や金粉が入ったさまざまな大福茶が販売されています。



「大福茶」として販売されているものもあります。こちらは市販の「大福茶」。原材料は、煎茶、炒り米、黒豆、白豆、抹茶、昆布、金粉 です。



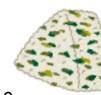
新芽の季節には…

茶葉も柔らかくおいしいですよ！



お茶の
佃煮

茶殻をフライパンに入れ、水分を飛ばし醤油・みりん・山椒を加え炒めます。おにぎりにしたり、ウナギのお供にもなります。ひつまぶしと一緒に混ぜ込んだり、太巻きのご飯に混ぜると、味のアクセントに！



佃煮には**有機茶**もおすすめです！

有機茶とは、化学肥料・化学農薬を使わず、可能な限り環境に配慮した栽培法で作られたお茶。

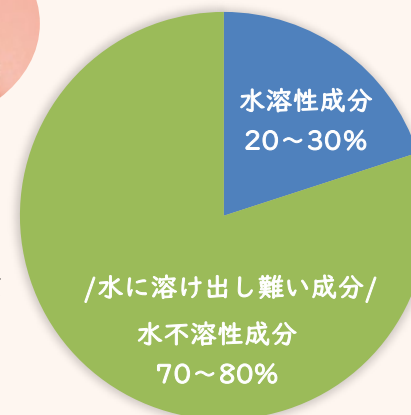


茶葉の成分



水不溶性成分

食物繊維、タンパク質、脂質、クロロフィル、ビタミンE、CoQ10、β-カロテン、ミネラル類



水溶性成分

カテキン、カフェイン、テアニン、フラボノール類、複合多糖類、ビタミンC、B12、γ-アミノ酪酸、サポニン、食物繊維、ミネラル類



二月 如月

節分は、雑節の一つで、各季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日のことを示す。そのため、1年に4回あるが、江戸時代以降は特に立春の前日を指す場合が多い。

かつて、季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると信じられていたため、それを追い払うための悪霊ばらいの行事が執り行われていた。「鬼は外、福は内」と掛け声をかけるのは、「鬼を外に追い出して、福を呼び込む」ということであり、鬼は外には「邪気や病気、災いなど、良くないことを追い出すこと」であり、福は内は「無病息災などの良いものを呼び込むこと」ということになる。

きさらぎをぬけて弥生へものの影 (桂 信子)

如月の茶園は冬から春への過渡期。茶の根の生長が開始される気温は地上部に比較してやや低く8℃程度となる二月中下旬からと言われる。根の活動が開始されると、養水分を吸収し葉に移動することにより葉色も光沢を増し緑色が活き活きと輝くようになってくる。また、光合成活性も徐々に高まり、春先の茶葉に養分が供給され、それが一番茶期の萌芽へとつながる。そのため、この時期の成葉のアミノ酸含量と一番茶期の新芽のアミノ酸含量の相関は高くなることが知られている。冬から早春にかけて、一番茶のおいしさへのスタートアップが着実に始まっている。

【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置のセンターです。 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～

3月
弥生



2025



柑橘とお茶

温暖な気候の静岡県は
旬の季節になると温州みかん、きよみ
はるみ スルガエレガント
いよかん、ポンカン、ニューサマー
オレンジなど
豊富な種類の柑橘類が出回ります。

そんな柑橘類は生のままでも、
マーマレード、ピールにしても
お茶との相性が抜群。

まずは、熱々の国産紅茶にお好きな
柑橘のマーマレードをちょっぴり
加えてみて！

煎茶やほうじ茶、番茶など
ふだん飲んでいるお茶で試してみると
意外なおいしい組み合わせが
見つかるはず♪



浅蒸し煎茶に
ゆずの
マーマレードを



熱々の
お茶に
加えるのが
ポイント♪

大人の
プラス1



ラム酒や梅酒、ロゼワインなどお好きなお酒を
ティースプーン1杯♪ 身体が温まります。

橙

(だいたい)



Recipe

お正月の飾りとして使われるだけで
冬が過ぎても庭の木にそのままなっている…
そんな橙を見かけます。
橙の実を生ではあまり食べられませんが、
果汁が多いのでポン酢にしたり、皮はマーマレード
にしてヨーグルトやパンに添えたり。
ほんのり苦味の残る橙のマーマレードを
熱々のお茶に一杯、いかがでしょうか。



橙のマーマレード

〈材料〉

橙 中3個 (よく洗っておく)
砂糖

※この作業は2日間かかります。
※マーマレードに使う橙の皮が多すぎる場合は、
橙ピールにするのもおすすめです。

〈作り方〉



1日目…

- ① 橙を半分に切り果汁をしっかりと絞る。中のホロと種はスプーンで取る。
- ② 橙の皮は細かく刻み、水に漬けて一晩置く。

2日目…

- ③ 一晩置いた②の皮と水を鍋に入れ、3回茹でこぼす。
(沸騰したら5分茹でる→冷水に取る→水気を切る) 苦ければ数回繰り返す
- ④ ①の果汁、ホロと種を鍋に入れ、ホロがとろとろに溶けるまで弱火で加熱する。
- ⑤ ④を裏ごしする。(この液体の中にペクチン※が含まれます)
- ⑥ 鍋にしっかりと絞った③、③と同量の砂糖(数回に分けて加える)、
⑤を加え、木べらでまぜながら弱火でコトコト煮込み、
煮詰めたらでき上り。

※ペクチン

植物に含まれる水溶性食物繊維。りんご、柑橘類の果皮などに
多く含まれる成分。

砂糖や酸と一緒に加熱するとゼリー状に固まる性質を持っているので
マーマレードを作るときに使用します。



三月 弥生

だれでもが春になると口ずさむ～さくら さくら やよいの空は 見わたす限り～

弥生の語源は、「いやおい（弥生）」の変化とされ、冬が過ぎ、草木がだんだん芽吹く月。

うららかな空には霞がたなびき、さくらが咲き始める。

日本の代表的な桜の品種「ソメイヨシノ」は、開花から満開まで1週間、満開から散るまで1週間で、花の見頃は2週間程度。開化宣言が出され三分咲き、五分咲きから満開、そしてチラチラと舞い散る落花まで一喜一憂される花である。かつてネパールに行ったとき、12月の冬にヒマラヤサクラが満開に咲いているのを見てびっくりしたが、やはり桜は春が似合う。



桜前線 追ひ山河あり 旅三日 (河野南畦)

最近では温暖化のせいもあり、サクラの開花もお茶の萌芽も早まっている。お茶の新芽も早まった分だけ晩霜害の危険度も増し、農家の皆さんはヒヤヒヤである。昔から霧のたつ場所のお茶は美味しいと言われてきたが、このような場所は昼夜温の温度差も大きく、光合成で作られた養分が夜間の温度が低いため呼吸により消費されにくいことや生育が緩慢で新芽が硬化しにくいことなども要因と言われている。気温が一挙に高まってしまうのは茶の品質にとっては必ずしも好ましいものではなさそうである。

【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置のセンターです。 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～

4月
卯月



2025

4月、新生活のスタートに…

少し早起きして

朝茶

始めてみませんか?!

～ 朝茶 ～

朝茶とは、朝に飲むお茶のこと。
すがすがしい響きのこの言葉は、
ことわざや俳句にも多々登場することから
日本には古くから朝茶の習慣があったことがわかります。

朝茶にまつわる
ことわざ

大事な茶

縁起物

災難除け

祈祷の茶



朝茶は大事なので、たとえ7里の道に戻ってでも飲むべきである。朝のお茶はその日の災難よけであるということから、必ず飲むべきものだという意味。
朝、お茶を飲めば、その日一日のさまざまな災難を逃れることができるということわざの数々。

- 朝茶に別れるな
- 朝茶は福が増す
- 朝茶は3里行っても飲み
- 朝茶は7里帰っても飲み
- 朝茶はその日の難逃れ

参考：「江戸のお茶 俳諧 茶の歳時記」 山田新市 八坂書房

お茶は中国西南部が原産。
日本には8～9世紀ごろに遣唐使が伝え、
1000年以上の間飲まれている飲み物です。



お茶に含まれる主な成分



カフェイン
1.6～3.5%

テアニン 0.6～2%

脂質 3.4～4%

カテキン類
11～17%

タンパク質
24～31%

食物繊維
30～44%

※カテキンは渋味、苦み
カフェインは苦み
テアニンは甘味
うま味の味成分です。

※緑茶特有のガレートタイプの
カテキンやテアニンは、
他の植物には含まれない
緑茶特有の成分です。

テアニン

緑茶に含まれるアミノ酸の一種で、
茶特有のアミノ酸。
茶葉に含まれる主なアミノ酸は数種類
あるが、テアニンだけで半分程度を占
める。うま味や甘味の成分。

被覆栽培※1を行うことでテアニンの
含有量が増えるため（アミノ酸からカ
テキンへ生成するのを抑える）抹茶、
玉露、かぶせ茶に多く含まれる。

テアニンを摂取することで、
α（アルファ）波※2が出やすくなり、
リラックス効果やストレス軽減効果が
期待される。

※1 新芽の生育中、茶園を遮光資材で被覆し、
一定期間光を遮って育てる方法

※2 安静時に多く出現する脳波
心身ともにリラックスした状態の
時に出ると言われている



四月 卯月

うららかな陽光に草木も萌黄色に染まる季節。

巷では入学式、入社式、新年度がはじまり、心機一転で、なんとなく新しい風が吹いてくるような気にもなり、背筋も伸びる。

清明は「空気は澄んで、陽の光は明るく万物を照らして、全てがはっきりと鮮やかに見える」節季である。中国では清明節前に摘んだ茶葉を「明前茶」、清明から穀雨までの茶葉を「雨前茶」、穀雨以後の茶葉を「雨後茶」といい、清明節に近い時期に摘むほど、香りと甘みがあり、高級とされている。

龍井茶 淹れて清明節の午後 (細野恵久)

静岡では清明の頃に茶が萌芽期を迎える。その後、穀雨にかけてすくすくと新芽が伸び、茶園も萌黄色から新緑に変わり一番茶が始まる。

かつて一番茶が手摘みだったころには、茶園内でも芽の早く出る道路わきや斜面の山側から摘み始めたものだが、最近では機械化が進み平坦な茶園が多く、斜面の茶園は放棄されているところも多い。ちなみに、手摘みにも高級茶を作るための一心2葉での「折り摘み」、玉露や碾茶園での「こき摘み」、収量性を求めた「かき摘み」など色々な方法があるが、そんな景色もイベントなどでしか見ることができなくなった。

手摘み、手揉みは過去のものになりつつあるなか、昨年の秋に手揉み製茶が国の無形文化財に登録された。機械製茶の基礎となっている手揉み製茶の匠のわざの継承及び向上が茶の文化的価値を高めるうえでも期待されるところである。

【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置のセンターです。 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～

5月
皐月



2025

新

茶

の

季

節



夏もち〜かづく八十八夜
(文部省唱歌「茶摘み」)



・八十八夜（はちじゅうはちや）

立春から数えて88日目の日。
2025年は5月1日。
この時期のお茶の芽は柔らかく
栄養が豊富で、茶摘みの最盛期です。

・走り新茶

八十八夜より前に収穫した新芽で、シーズンの初めごろに収穫された新茶のこと。縁起物。
新茶の中でもごく初期4月上旬に収穫される新茶は大走り新茶と呼ばれます。

一番茶（新茶）

4月後半～5月中旬

二番茶

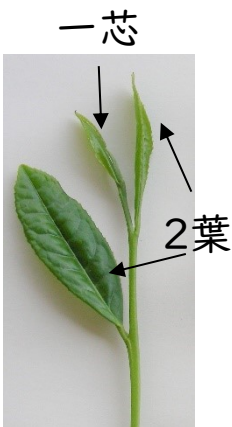
6月中旬～7月前半

秋冬番茶

9月後半～10月中旬

・みるい

静岡県の方言。
「若い」「未熟」「やわらかい」という意味。
そこから派生し、
柔らかい新芽を「みる芽」と言います。



・一芯2葉（いっしんによう）

先端の芽と小さな2枚の葉のことを言います。
一芯2葉摘みは新茶を手摘みする場合の代表的な摘み方です。

Recipe

新茶の山椒酢味噌和え

〈材料〉

味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1
酢 大さじ1
山椒の新芽 5枚程

※お使いになる味噌により塩分が異なるので調味料の量は好みで調整してください

茶殻の準備



新茶を飲んだ後の茶殻を熱湯で30秒程茹で、茶こしやざるに上げておく。

作り方

- ① 山椒の葉を洗い、包丁で細かく刻む。
※すり鉢がある場合は、すり鉢ですり潰す。
- ② ①に、味噌と砂糖を加え馴染ませるように合わせ酢も加えて混ぜる。
- ③ 茶殻と和えてお召し上がりください。

＊生しらすも一緒に合えると一層おいしくなりますよ！

×生しらす



カタクチイワシ、マイワシ、ウルメイワシ等の
幼魚の俗称。ゆでる（釜揚げする）前の生の状態。

新茶 × 旬の食材



× 山椒
さんしょう

ミカン科の落葉低木。
新芽の収穫時期は、4～5月。



生しらすに限らず、釜揚げしらすも茶葉との相性が良いので、
パスタや和え物など新茶と一緒に合わせてみてください！

五月 皐月

昨夏の酷暑と冬の寒波を乗り越え今年も八十八夜がきた。

茶摘みの唄のような「茜襪（あかねだすき）に菅（すげ）の笠」姿はみられず、茶園では大型の乗用型摘採機が瞬く間に新芽を刈り取っていく。

農林水産省は2024年の荒茶の生産量で、鹿児島県が静岡県を上回り、統計が残る1959年以降で初めて首位になり、静岡は二位に転落と報道した。

山間地を抱えた静岡県の茶園に比較し、平坦な茶園が多く摘採回数の多い鹿児島県の実産量の優位性は今後も続きそうである。

新しき 急須と共に 新茶買ふ 横山さくら

最近では急須を持たない家庭も増えている。急須の使い方さえわからない人も増えているという。しかし、お茶が嫌いなわけではなく、冷蔵庫からペットボトルに入ったお茶がマグカップに注がれ、飲まれている。お茶を飲む風景もお茶を飲む道具も激変している。お茶の飲み方が変われば、当然生産されるお茶も変わってくる。急須で淹れる煎茶からペットボトルの原料用のお茶や抹茶、さらには安全・安心志向の高まりから有機栽培茶への要望も増えている。この傾向は、激増している輸出向け茶に顕著であるばかりでなく国内動向も同調しつつある。

世界的には茶の生産・消費とも好調で年々伸びているが、日本国内では需給の歪みのなかで生産も消費も低調となりその形態が大きく変わろうとしている。

【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置のセンターです。 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



2025

ホタル 「蛍」舞う季節



日本の夏の風物詩である「蛍」
昔ながらの自然が残る場所では、5月下旬から6月に
かけてのこの時期、美しく幻想的な蛍乱舞がみられる

初夏を伝える水無月の花

参考：『四季の雑草図鑑』
監修 稲垣栄洋（宝島社）



ホタルブクロ

英名 / Spotted bellflower
原産地 / 日本
開花時期 / 6～7月

茎の先に大きな釣鐘状の赤紫や白い
花をつける。
ホタルブクロという名は、子どもが
捕まえたホタルをこの花に入れて
持ち帰ったからという説があり、
お茶席で茶花としても使われる。

【茶花（ちゃばな）】

お茶席に飾る花。四季折々の野の花を、生け花とは違い型はなく、
素朴で控えめに投げ入れ（自然のまま）で生けます。
茶室の床の間に置いたり、床柱や床の間の壁に掛けて、客を迎えます。

利休七則…弟子に問われて利休が答えた茶の湯の極意

- 一、茶は服のよきように
- 二、炭は湯の沸くように
- 三、花は野にあるように
- 四、夏は涼しく冬暖かに
- 五、刻限は早めに
- 六、降らずとも傘の用意
- 七、相客に心せよ



茶室において唯一の命あるものが茶花。

茶花は野にある草本花を使い、投げ入れが原則。

この茶花からは日本の四季折々の自然に宿る風情や季節感が醸し出され、
生命の尊さ、同じ茶花には二度と出会えない個性が表現され、
静かな美の世界を創り出される。

茶花は一期一会の大切な入口であり出口でもある。



アジサイ

原産地 / 日本
開花時期 / 6～7月



梅雨の季節に彩を与えるガクアジサイは、
アジサイの原種であり、日本人好みの花。

季節の茶花

参考：『四季の雑草図鑑』
監修 稲垣栄洋（宝島社）

ノアザミ

原産地 / 日本 開花時期 / 5～7月



日本に自生するアザミは150種類以上。
トゲのある葉が特徴で、
これはシカなどに食べられないための防御策。
多くのアザミは秋に咲くが、
ノアザミは春から初夏にかけて咲く。

フタリシズカ

原産地 / 日本 開花時期 / 4～6月



花穂が2本なので、フタリシズカ。
ただし穂の数は2本とは限らず1～4本までまちまち。
シズカは、舞の名手であり、源義経の側室
静御前から取っている。
同じ仲間に、ヒトリシズカがある。

ツユクサ

原産地 / 日本 開花時期 / 7～8月



花びらは一見2枚に見えるが、
雄しべの下に小さく白い花びらが1枚あるので、
実は3枚。
花は、朝咲いて夜には閉じてしまう。

カワラナデシコ

原産地 / 日本 開花時期 / 6～10月



ハギ、ススキ、クズ、オミナエシ、フジバカマ、
キキョウと共に秋の七草の1つ。
開花は6～10月にかけて。
河原（カワラ）以外にも分布する。

六月 水無月

水無月の頃、茶の新芽がしっとりと濡れている風情に川沿いのホタルが舞う光は子供のころの心呼び覚ます。また、どこからともなく漂う山梔子(くちなし)の甘く濃厚でエキゾチックな香りが、水無月らしさを一層醸し出す。

つつい、渡哲也の「くちなしの花」を思い起こしてしまう。「わがまま
いっては 困らせた / 子供みたいな あの日のおまえ / くちなしの雨の
雨のわかれが / 今でもここを しめつける / くちなしの白い花」

山梔子の 花の香に 足とどめらる

若江千萱

二番茶は梅雨時期の中で行われる。昨年度、茶の生産量で鹿児島県が静岡県を抜いて初めて全国一位になったとの報道があった。鹿児島県の栽培面積は静岡県の60%程度である。静岡県では、中山間地の茶産地も多く夏茶は価格の低迷化や病害虫管理などのために生産を中止するところが増えている。一方、鹿児島県では低コスト生産を可能とする機械化も進み二番茶、三番茶、秋冬番茶も摘採するところが多い。お茶を摘む回数が年間の生産量に大きく影響したようだが、最近の茶況などをみてもこの傾向は続きそうだ。

日本一の茶どころとして知られる静岡県が、今後もその名声を保つために県知事は「世界市場へ展開することで1位を奪還し、茶産業の復活を実現する」と挽回に意欲を示し、静岡茶ブランドの再構築や、付加価値アップに向けて動きだしている。茶業王国として静岡県が、今後も仕上げ、流通の拠点としてプライスリーダーを取れるかどうかは非常に重要であり、リブランディングを早急に進めることが期待されている。

【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院附置のセンターです。 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」】

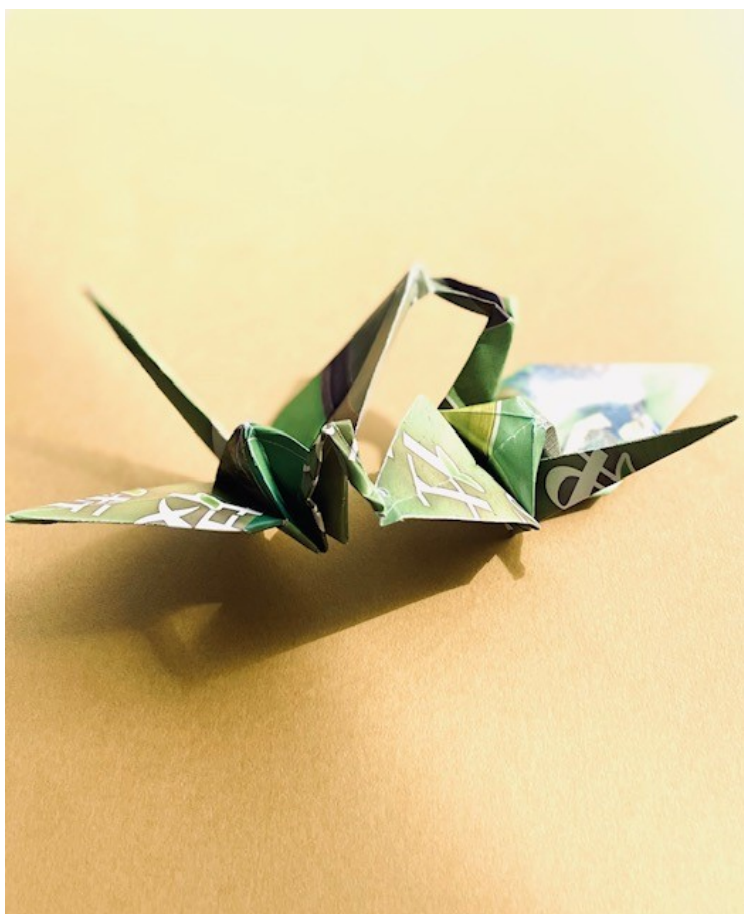
静岡市駿河区南八幡3-1 南部図書館2階 TEL:054-201-9010

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



2025

「この味がいいね」と君が言ったから
七月六日はサラダ記念日 俵万智(たわらまち)

1987年に発行され、異例のベストセラーとなった『サラダ記念日』。
身近な言葉で、日常生活の一コマを切り取り、
だれもが共感できる言葉選びが素敵な歌集。
企業の広報PRにもよく使われていますね。



また、俵万智は
“電話から少し離れてお茶を飲む
聞いてないよというように飲む” とも詠んでいます。

まさしく、ちゃぶ台でお茶を飲みながらの父と娘の距離感が微笑
ましく思い浮かびます。新俳句“イヤホンもお茶もシェアする
バスのなか(yori)”では、お茶のありよう、受話器の電話から
携帯への流れが感じられます。



俳句は17音節からなる世界で一番短く、日本人の美意識、自然愛、
思想、情趣とが込められた詩。

一方、短歌は31音節。季節や日常生活や生き方など、感じた心を
表したものを中心に詠まれ、感情移入がしやすい詩。

和歌、短歌、狂歌、俳句、川柳の違い

- ・和歌：日本で昔から詠まれてきた「五・七・五・七・七」の歌
- ・短歌：近代以降に誕生した、新しいタイプの和歌
- ・狂歌：江戸時代半ばに流行した、風刺や皮肉を詠んだ歌
- ・俳句：五・七・五のみで構成される、明治以降に流行している歌
- ・川柳：同じく五・七・五だが、俳句に比べると表現は自由



夏休みに
Let's challenge!

こんぺいとう

金平糖を作ってみよう



鎌倉、室町時代にポルトガルやスペインから
南蛮菓子として伝わった「金平糖」。

今回は「深蒸しの煎茶」を使って
煎茶の香りと緑が映える金平糖を手作りしてみましょう！

〈材料〉

ザラメ 10g
グラニュー糖 150g
深蒸し煎茶 100ml
(茶葉やティーバッグで出した物)

浸出液の色は濃い黄緑色



〈準備するもの〉

フライパン
タオル
竹串5本

〈下準備〉

A 深蒸し煎茶100mlが温かいうちに、
グラニュー糖を加え溶かしておく。



〈作り方〉 所要時間約1時間

- ① フライパンを弱火で温める。温まったらザラメをフライパンの隅に
寄せて入れる。
- ② フライパンの真ん中にAを小さじ1入れる。
- ③ Aがふつふつとしてきたら、フライパンを火からおろしタオルの上に
置き、ザラメとからめながら竹串でよくかき混ぜる。
- ④ 粒同士をほぐすように竹串でばらばらにする。
- ⑤ ②～④を根気強く何度も(50～100回)繰り返す。
(だんだん粒が大きくなります。)



ザラメに砂糖液を
何度もかけて、
かたまりを作り、
大きくしていく
イメージです。
お好きな大きさで！



七月 文月

文月は何といっても七夕。

天の川によって引き離された織姫と彦星が一年に一度だけ会うことが許された日。七夕は中国から伝わった乞巧奠(きこうでん)「機織りや裁縫が上達するようにお祈りをする風習」と日本の棚機(たなばた)「神の袂行事の着物を織るために使われた織り機」の風習が融合したもので、生命力が強く魔よけの力がある笹に祈りや願いを短冊に込めた行事とのことである。

今でも、全国的に短冊に願い事を書き葉竹に飾ることが一般的に行われているが、最近では天の川をはさんだ織姫と彦星を夏の夜空にくっきりと見るができなくなっているような気もする。

山重かりし 願いの糸の 細かりし 稲畑 汀子

かつて、七月は二番茶が終わり多発する病虫害の防除や夏の施肥などがどの茶園でも行なわれていた。最近では碾茶(抹茶の原料)生産のために被覆された茶園や病虫害予防のためにせん枝されて枝だけになった茶園、新芽の伸びた茶園などなど様々な茶園が見られる。それぞれに栽培管理が異なるため、隣百姓では対応できなく、自分の茶園をよく観察し適期を見極めた作業が必要になっている。このことが画一的だった茶を多彩化し、嗜好の多様化に対応するための原動力にもなる。茶農家にも消費者ニーズを捉え、経営力を高めるために自立心を伴う決断力が必要な時期が来ている。

【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置のセンターです。 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



2025

夏の便り

暑中見舞い

一年で暑さが最も厳しくなる
二十四節気の小暑（しょうしょ）
7月7日（2025年）から立秋の前日
8月7日（2025年）にかけて送る。



残暑見舞い

秋の始まりである時期、
二十四節気の立秋（りっしゅう）
8月7日（2025年）を過ぎてから、
8月末頃までに届くよう送る。
遅くても「処暑の候（9月7日
頃まで）」に送る。



お茶インクを作って、

夏の便りを書こう！



お茶に含まれる“タンニン”と鉄の化学反応を利用したインク。
タンニンが鉄にふれると化学反応を起こし、色が変わることを
利用しています。今回は緑茶で作りますが、紅茶やコーヒーで
試してみるのも良いと思います。

〈準備するもの〉

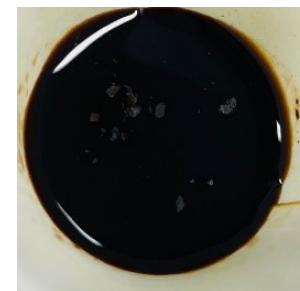
- ・緑茶 約5g
- ・茶わん
- ・熱湯 40～50ml
- ・塩 1つまみ
- ・スチールウール
(洗剤が付いていない物。細かいスチールウールの方が良い。)
- ・紙コップ
- ・コーヒーのろ紙（2枚）（キッチンペーパーでも可）
- ・わりばし



〈お茶インクの作り方〉

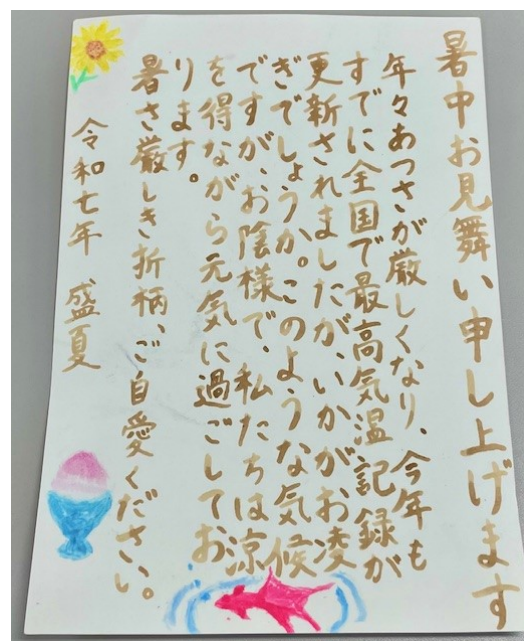
やってみよう！

- ① 茶わんに緑茶を山盛り3ばい（約5g）入れ、
その上に熱湯を40～50ml注ぎ、そのまま5分待つ。
- ② 濃いお茶ができたら、コーヒーのろ紙で茶葉をこす。
紙コップに移し、スチールウールを浸らせ、
食塩を一つまみ加える。
- ③ わりばしで②をかき混ぜて、
そのまま数時間おき、液の色が黒くなるのを待つ。
- ④ スチールウールを取り出し、
再度コーヒーのろ紙でこす。
- ⑤ 細筆や万年筆にインクをつけて
便りを書こう！



参考：「鉄の実験」馬場勝良著 さ・え・ら書房

お茶インクで書いてみました↓↓



万年筆のブルーブラックインク
やブラックインクが、書いた
直後は薄い色でも、時間が経つ
と濃くなるのは、タンニンと鉄
が化学反応を起こすからです。



自分でインクを入れてペンを作る市販の
「からっぽペン」にインクを入れてみま
したが、色が薄すぎたため、
筆先にインクを付けて書いてみました。

八月 葉月

最近の夏は異常気象が常態化し、いつどこに線状降水帯が居座ったり、40℃を越す高温が続くのかもわからない。

これらは地球温暖化がひとつの大きな要因とされ、世界中が二酸化炭素の削減に取り組み始めている。

ガガーリンが今から64年前に世界で初めて宇宙に飛び立った時に、「地球は青かった」との名言を残している。地球は表面の70%が海におおわれた「水の惑星」であり、宇宙から見て、青く見みえるところは海である。太陽の光のなかで青の光だけが海の深いところまでとどくために、海は青く見え、他の色は海水に吸収され、消えてしまう。また、大気中では波長の短い青い光が散乱されやすいため、空が青く見える。

寝ころんで背負ふ地球や 鰯雲 鶴田独狐

この地球の美しさを残すためにも、「プラネタリー・バウンダリー」を越えないようにすることが必須であり、将来にわたり人類が持続的に生活していくうえで不可欠である。

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は、地球の限界を判断する9項目が設定されている。なかでも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「気候変動」「環境を無視した生産活動」「生物多様性の危機」への対応は重要課題であり、早急に対応すべき項目である。美しい日本の四季を残すとともに、地球の豊かな自然を維持するためにも生活を見直す時期が来ている。

【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置のセンターです。 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



2025

重陽の節句 9月9日

ちょうようの節句と呼ばれ、
「菊の節句」ともいわれます。

強い香りで邪気を払い、不老長寿の力を持つと言われる高貴な菊の花を、お茶やお酒に入れて楽しめます。



お湯を加え、色味が出てきたら飲み頃です。湯を注ぎ足して4、5煎飲むことができます。



胎菊（たいぎく）

菊が花を開く手前で摘んだ菊花茶
中国では去熱、消炎に有効と言われ
風邪や眼精疲労時にも飲まれる

ふるふる ほうじ茶ゼリー



寒天を使ったひんやりとしたお茶のゼリー
とろとろ食感のゼリーなので
お子さんや年配の方の水分補給にもお勧めです
消化吸収が早い果糖やブドウ糖が主成分のはちみつで
すばやい疲労回復も期待できます



材料（容器5個分）

ほうじ茶（できれば茎ほうじ）
茶葉5g or ティーバッグなら1～2個
水 500ml
〔寒天を溶かす 100ml
ほうじ茶を淹れる 400ml〕

粉寒天 1g

はちみつ 大さじ2
（甘さはお好みで調整してください）



日本の代表的な年中行事のうち季節の節目を祝う「五節句」

1月7日 人日（じんじつ）の節句（七草の節句）
3月3日 上巳（じょうし）の節句（桃の節句）
5月5日 端午（たんご）の節句（菖蒲の節句）
7月7日 セタ（たなばた）の節句
9月9日 重陽（ちょうよう）の節句（菊の節句）

※中国の重日（奇数が重なる月日）の考え方に由来します



甘味があり、菊の香りがふわりとします。
クコの実を入れると、さらにほんのりとした甘味が加わりますよ！



中国や韓国のお茶の品評会では菊花茶の部門があり、多くの出品が見られます。

下準備

鍋（または急須）に茶葉を入れ、熱湯400mlを注ぎ、蓋をして3分蒸らす
3分したらティーバッグを取り除く（茶葉の場合は茶こしで取り除く）

作り方

1. 鍋に水100mlと粉寒天1gを入れ混ぜながら煮溶かす
沸騰したらふきこばれない程度の火加減にし、1～2分火にかける
2. 1に準備しておいたほうじ茶を加え、一煮立ちさせる
火を止めて、はちみつを加え溶かす
3. 容器に流し入れ粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて
1時間ほど冷やし、固まったらできあがり！



レモンシロップをかけても♪
はちみつ 大さじ1
レモン汁 小さじ1

※ はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。



九月 長月

秋が深まるにつれ、大陸育ちの移動性高気圧が日本を覆う。空は夏の入道雲から、秋に特有のうろこ雲やいわし雲などが多くなり、青さを増し高く見えるようになる。

九月、長月は夜長月とも呼ばれたり、菊が咲いている様子を眺めて楽しむ菊見月でもある。中国では奇数のことを陽数といい、縁起がよいとされてきた。なかでも最も大きな陽数「9」が重なる9月9日は重陽の節句となる。重陽の節句には菊の花を観賞したり、菊の花を漬け込んだ酒を飲んで無病息災や不老長寿を願う。

重陽や 盃に浮べし 菊句ふ 小松鈴子

菊花茶は中国の伝統的なお茶であり、菊化茶の品評会も行われるほどである。日本では、菊はお茶として飲むよりも「刺身」のつまとして黄色の小菊が添えられたり、東北地方ではお浸しなどの食材としてごく普通に食べられている。なかでもピンク色の「もってのほか」は、正式名を「延命楽」といい、薄紫色をした長く細い花びらをもち、美しい外見と、香りが良く味わい豊かなため「食用菊の王様」とも言われている。「もってのほか」は「天皇家の御紋である菊を食べるなんてけしからん！」ということが由来だとか、「もってのほか美味しい」や「〇〇に食べさせるなんてもってのほか」など、諸説あるようだが、シャキシャキとした歯ごたえは忘れがたいものである。菊花茶と食用菊、飲用と食材。ヒトを虜にし続けるためには、文化性、機能性、食味などに奥深い魅力があつてのことであろう。

【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置のセンターです。 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



2025

今年の**中秋の名月「十五夜」**は**10月6日**です。
旧暦※8月15日の月で、澄んで美しいとされますが、
中秋が毎年満月にあたるとは限りません。
今年の満月は翌日の10月7日です。
農業の行事と結びつき「芋名月」などと呼ばれることもあります。



※旧暦 明治5年まで、月の満ち欠けを元に使われていた暦

旧暦9月13日の月を「**十三夜**」と呼びます。



今年の十三夜は、**11月2日**です。

吹く風ももう肌寒く感じられる頃で、華やかな名月とは違い
もの寂びた趣があります。枝豆や栗などを供えて祀ります。



片見月（かたみつぎ）という言葉があり、「十五夜」「十三夜」の
どちらか一方しか観ないことを言い、縁起が悪いと言われました。
「十五夜」と「十三夜」は必ず同じ場所で祀るという習慣もあります。

参考：『季語の科学』尾池和夫著 淡交社 2021年

日本の秋を代表する 「秋の七草」

「万葉集」で

山上憶良（やまのうえのおくら）が
読んだ2首の歌にちなみます

尾花
(ススキ)



萩
(ハギ)



「秋の野に 咲きたる花を 指折り（およびおり）
かき数ふれば 七種（ななくさ）の花」

「萩の花 尾花 葛花 なでしこの花 女郎花（おみなえし）
また藤袴（ふじばかま） 朝貌（あさがお）の花」

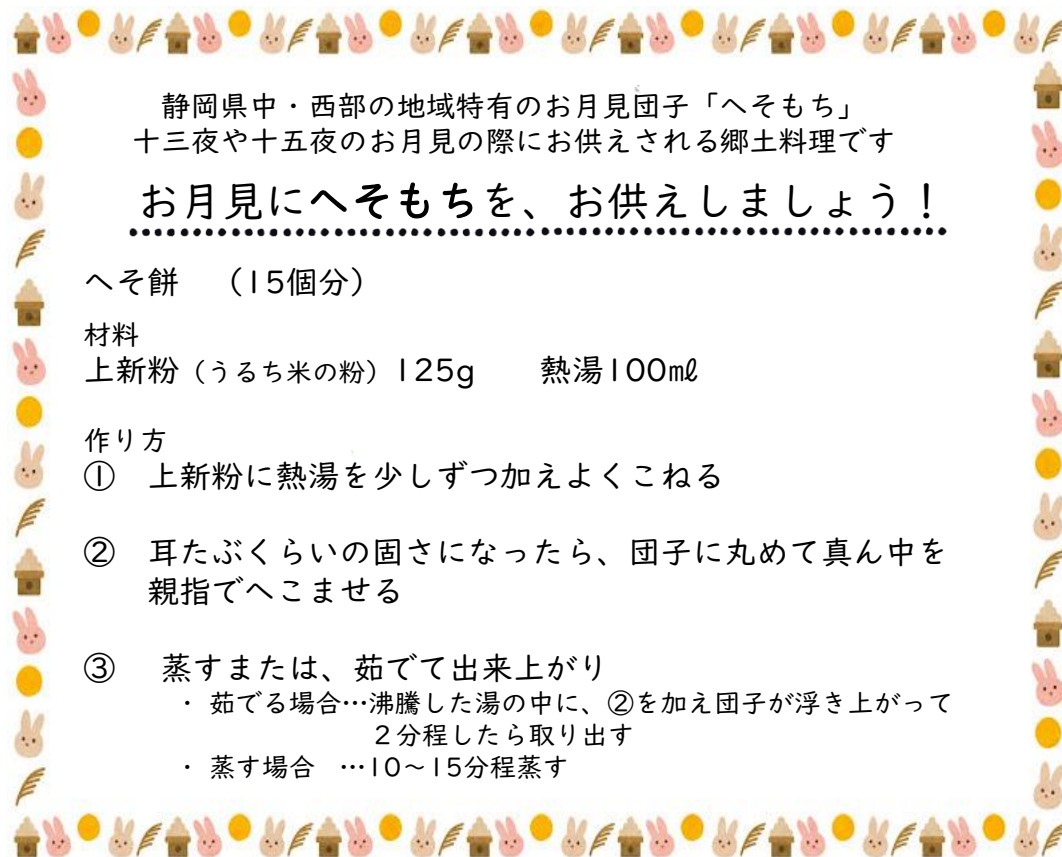
※当時の朝貌は桔梗を指す
と言われています



撫子（ナデシコ）



桔梗（キキョウ）



静岡県中・西部の地域特有のお月見団子「へそもち」
十三夜や十五夜のお月見の際にお供えされる郷土料理です

お月見にへそもちを、お供えしましょう！

へそ餅 （15個分）

材料

上新粉（うるち米の粉）125g 熱湯100ml

作り方

- ① 上新粉に熱湯を少しずつ加えよくこねる
- ② 耳たぶくらいの固さになったら、団子に丸めて真ん中を親指でへこませる
- ③ 蒸すまたは、茹でて出来上がり
 - ・ 茹でる場合…沸騰した湯の中に、②を加え団子が浮き上がって2分程したら取り出す
 - ・ 蒸す場合 …10～15分程蒸す

お供えした後は、おいしくいただきましょう♪

～ みたらし風に煎茶餡で～

☆ 茶葉を一つまみ加えると香りが良いです！

〈材料〉

煎茶	100ml
葛	大さじ1
砂糖	大さじ4
茶葉	一つまみ

〈煎茶餡の作り方〉

- ① 材料全部を器に入れ、よく混ぜる
- ② 電子レンジ500Wで1分30秒加熱
- ③ 取り出して、再度よく混ぜる



十月 神無月

異常気象が続いた酷暑の夏もようやく尾を引き、秋の空が広まるようになってきた。昨年同様、秋は短く夏から一気に冬に向かいそうである。最近では地球温暖化の影響もあり日本の四季も大きく変わろうとしている。

今年は3年に一回行われてきた世界お茶まつりも九回目を迎える。2001年の秋に第1回が開催され、時代とともに様々なイベントが趣向を変えながら続けられてきた。今回は参加者が世界のお茶文化に触れ、一人ひとりのお茶の世界「私のO-CHAワールド」を探求し、それぞれの世界観を共有・共感し、お茶の輪がさらに広がることを期待し「光輝燦然」がテーマとなっている。

秋摘み茶 ゆるりと煎れて菓子添える 宮下しのぶ

静岡県の茶生産量が鹿児島県に抜かれたり、世界的な抹茶の大ブームにより静岡の茶業界はカオス状態となっている。抹茶の高価格化や生産現場での担い手不足などに引きずられ、煎茶の生産量も減少し高値になった。この影響はペットボトルにも表れ、500mlが今秋には20～40円前後値上げされるとのことである。抹茶ブームは秋冬番茶の収穫の長期化も引き起こしているが、翌年の一番茶に悪影響を与えることは必至である。抹茶と煎茶の加工法は異なるため、抹茶を作るためには設備投資が必要となる。ブームがいつまで続くのか先が見えないままでは予定が立てにくい。また、これまでの茶業を打開するための方策は見えにくく、長期的な視野に立つことはできず、先ずは目先の対応に追われざるを得ないのが現状。そんななか、構造改革も含め、新たな静岡茶のブランド化に一縷の望みを託したいものである。

【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置のセンターです。 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～

11月
霜月



2025

赤い葉の サンルージュ (お茶の品種)

ポリフェノール的一种で
「アントシアニン」という水溶性
の色素成分を含む
サンルージュのお茶の色は
薄い暗紫色

アントシアニンは、
抗酸化作用や
眼精疲労を防ぐ
働きなどが期待される
色素で、苦味や渋みの成分です。
中性、酸性、アルカリ性などpHに
よって色が変化する性質があります。

太陽の強い日差しの中で、
紅色の新芽が萌え立つ様子から
口紅をイメージして
命名されたお茶



サンルージュのお茶で色の変化を見てみましょう！



食品の性質に反応して色が変わる「アントシアニン」を茶葉に含む
「サンルージュ」。このお茶の浸出液にさまざまな食品を加えて色の変
化を見てみました。酸性のお酢やレモン汁を加えると一瞬で鮮やかな赤
色に、炭酸水を加えると薄紫色になります。こんにゃくや卵の殻、にが
りなどのアルカリ性の食品を加えると緑～青色に変化し、並べてみると
きれいなグラデーションに♪

#りんご

アップルジンジャー

- ・りんご 1個(可食部300g)
- ・てん菜糖 30g(りんごの重量の10～15%位)
- ・生姜 1かけ ・レモン 1/2個

#新生姜



年間を通して
店に並ぶりんごですが、
旬の時期のりんごは
特別に美味しいので、
皮ごと使いましょう！

※てん菜糖がない場合は
砂糖(上白糖)や
グラニュー糖で代用できます



秋の新生姜は
繊維が柔らかく、
辛味も弱いので
甘酢生姜やシロップ
などさまざまな料理
に使いやすいです。



作り方

1. りんごを皮つきのまま8等分し、薄いいちょう切りにする。
2. 鍋にりんごを入れ、てん菜糖をまぶし
2時間程置く。(りんごから水分が出る)
3. 水分が出たら、すりおろした生姜と
レモン汁を加え中火にかける。
汁がふつつつしてきたら、弱火にし
フタをして15分煮る。(時々全体を混ぜる)
4. 粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れます。
ヨーグルトやお茶に加えてもGood！



サンルージュに加えると
鮮やかなピンク色に♪

十一月 霜月

十月には、世界お茶まつり2025を始め、駿府本山お茶壺道中行列& 口切りの儀、東京大茶会 2025、世界茶文化展 2025、茶養 -chayō-、JAPAN TEA EXPO 2025など数多くのお茶のイベントが開催された。いずれのイベントでも、各種各様のお茶が工夫を凝らされ呈茶され、参加者の満足感をもたらしたものと思われる。今月十一月になっても11月1日の紅茶の日に合わせたイベントや、食とコラボしたイベントなどが続き、お茶の幅広さ、豊かさが感じられる。

秋深く 細き袋の 茶を買へり 青池秀二

世界的にも抹茶が大ブームになるに及び、たんに抹茶を点てていただくだけでなく、ケーキ、お菓子、アイスクリームの素材として使用されたり、炭酸やアルコールで割ったり、定番のラテやスムージーとして幅広く飲食用素材として使われ、世界中で愉しまれている。

この抹茶の幅広い魅力がトリIGGERとなり、各種のお茶の多用途利用もさらに進み、茶の魅力、幅広さを一層広げている。

これからの季節、春に摘まれた新茶は熟成し、温かい湯で淹れることにより人の心を豊かに華ひらかせてくれる。

今年は抹茶ブームに沸き、煎茶の生産加工にも大きな影響が見られたが、お茶が多面的に広がることで新しい形の日本茶が開発され、若い世代にも定着できることを期待したいものである。

【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置のセンターです。 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



2025



今が旬！
ゆず

日本の伝統的柑橘の一つ。
原産は、中国・長江の上流域といわれています。

2025年の冬至は12月22日。
この日は、一年で一番昼の長さが短く夜の長い日。
この日を境に冬も後半です。
冬至といえば
ゆず湯！



ゆず湯に入って
香りを愉しみながら
心も身体も温まりたいですね。

冬休み



ゆずグミを
手作りしよう！

〈材料〉

ゆずの果汁（ゆず大3個分）80ml
ゼラチン 10g
グラニュー糖 大さじ1
水あめ 大さじ1

〈作り方〉

- ① 果汁・グラニュー糖・ゼラチンを耐熱容器に入れ、混ぜて5分置く（ゼラチンをふやかす）。
- ② 電子レンジ600wで1分加熱し、取り出したら水あめを加えて溶かす。
- ③ 電子レンジ600wで30秒加熱後、保存容器（型）に流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。 ※吹きこぼれに注意！
- ④ 保存容器（型）から取り出し、好きな大きさに切り分け網やザルの上に並べて室温で半日ほど乾燥させる。



市販品のようなシャリシャリ食感にしたい場合は、乾燥時間を長くしてグラニュー糖（10g）とクエン酸（一つまみ）を混ぜたものをグミ全体にまぶしてください。

※手作りグミは、時間が経つと表面の水分で砂糖が溶けてべたつきます。
まぶすのは食べる直前がお勧めです！



ゆずの中身をくりぬいて器代わりにし煎茶ゼリーを作ると、ほんのりゆずの香りがする すっきりとしたゼリーに…



【材料】

ゆず 7～8個
煎茶 5g（ティーバッグなら1～2個）
水 500ml
粉寒天 1g
グラニュー糖 大さじ1

【ゆずの器を作る】

ゆずの上1/4の部分を切り落とす
皮と果肉の間にスプーンを差し込み、
果肉と種を取り除く

【お茶を淹れる】

鍋に茶葉を入れ、熱湯を400ml注ぎ、
フタをして3分蒸らす。（急須でもOK）
3分したら茶葉を取り除く。

作り方

- 1 鍋に水100mlと粉寒天1gを入れ、混ぜながら煮溶かす
沸騰したらふきこぼれない程度の火加減にし、1～2分火にかける
- 2 1に準備しておいた煎茶を加え、一煮立ちさせる
火を止めて、グラニュー糖を加え溶かす
- 3 中身をくり抜いておいたゆずの器に流し入れ、冷蔵庫で1時間程置き
冷やし固まれば、できあがり

ベルガモット

今が旬の柑橘果実、ベルガモット。
日本人にも人気の高い紅茶の**アールグレイ**は、
茶葉にベルガモットの香りをつけた
フレーバードティーです。

イタリアで多く栽培され、日本での栽培は難しい
柑橘のようですが、最近では日本でも栽培してい
る農園があり、この季節ファーマーズマーケット
などで生の果実が手に入ることがあります。



ピールは、何度か茹でこぼして
作りますが、ベルガモットの香りは
十分に残ります

ベルガモットは、驚くほど香り高い柑橘果実
です。生の果実が手に入ったときには、ベル
ガモットの皮をお好きな茶葉と一緒に保存袋
に入れ、2時間ほど一緒に置くだけで茶葉に
香りに移り、自宅でもとってもフレッシュな
アールグレイが愉しめますよ♪

十二月 師走

一プラス一を二として生きてゆく

淋しさ我に降る十二月 俵万智

茶業界も気候もカオス状況。常識では先の読みにくい時代になっている。

今年は昨年にも増して気候変動・異常気象の話題が多く、夏場には40℃を超える猛暑日もあった。また、春先から初夏にかけての少雨・高温が茶園の生育にも大きな影響を及ぼし、一番茶は減産化とともに、葉が硬化しやすく、うま味成分（アミノ酸）も少ない傾向がみられた。

その後も高温・乾燥が続く茶樹は順調な生育が見られなかった。また、生産者は高齢化、担い手不足、茶価の低迷などが続いたこともあり、この機会に茶工場の閉鎖や茶業から撤退する農家も多く見られた。

一方、世界的な抹茶ブームにより輸出やインバウンド需要が急増。抹茶の品不足・価格の高騰もあり煎茶から碾茶(抹茶の原料)生産に変更する生産者も多くなり、それにつれて煎茶の市場価格もバブリー化した。

だれもが今後の予想も立てにくい、先の見えない時代となっている。そんななか、確実に言えることは「茶の需要は増加していること」「健康志向・ライフスタイルの変化が茶の飲用スタイルにも影響を及ぼしていること」「簡便化などへの新飲料化とこだわりのお茶のブランド化への二極化がさらに進むこと」などがあげられる。

先の読みにくい時代だからこそ、自分を信じ前向きに生きていくことが必要な時代が来ている。

【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置のセンターです。 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）



【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置のセンターです。

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（代表）

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）

TEL:054-287-0351（県大窓口）