

令和4年度インターネット講座第4回 「知られざる日本茶の効能とおいしいお茶の淹れ方」

【日本茶の歴史について教えてください】

そうですね、あの、今、色んな歴史の大河ドラマがありますけども、ちょうど鎌倉幕府を開いた源頼朝さん、「いい国つくろう鎌倉幕府」で有名ですね。頼朝さんの2代後の実朝さんという方、鎌倉時代の将軍様なんですけれども。その方がですね、二日酔いで苦しんでいたらしいんですよ。で、将軍様が二日酔いなんて、みなさん不道德と思うかもしれませんが。当時ですね、飲み物と言ったら白湯かお酒しかなかったんですね。生水は飲んだらだめだってわかってはいたけれども、沸かしたお湯それを冷ましたもの白湯でしょ。それからお酒。で、白湯はもうただ喉の渇きを癒すためだけの物。お酒は飲んで、美味しく、楽しいっていうことがありますけども。当時のお酒は、やっぱり結構不純物が多く含まれていたこともあって、結構人間の体には健康被害もあったらしいんですよ。で、特にその会議やなんかの時に酒飲むことが多かった実朝さんは、やっぱりけっこうそれに侵されていたのではないかな。

その時に榮西^{もつさい}さんというお坊さん。その方がですね、お茶を実朝さんに献上したといわれています。その茶を飲んだ実朝さんは立ち所に気分が優れて回復したという逸話が残っています。そのときに、お茶を献上して、回復を願って献上した時に、同時に喫茶養生記という書物、これが1214年と言われてはいますが、その喫茶養生記と一緒に献上して、お茶の効能というのを、ここから日本のなかで広く、知って頂けた書物としてたぶん最初のものではないかなという風に考えます。そこにやはり茶の効能色々書かれています。そういう格好で鎌倉時代の武士たちに広がっていき、そのあとの室町時代とか、信長さんの安土桃山時代、そしてぐーっとお茶が良き飲み物として広がっていくわけですね。

【日本茶の種類を教えてください】

そうですね、番茶という中にほうじ茶という概念も含まれているでしょうし、それから茎茶だとか粉茶だとか粉末茶だとか。粉末茶の中には例えば茶筌で立てる抹茶なんかも含まれていますよね。色んなお茶の種類、これを我々茶種と呼んでいますけれども、茶種の他にも例えば煎茶やなんか他のお茶も今言った茶種の中に含まれているものの中に品種という別な概念もあります。たとえばお米で言えば「ササニシキ」とか「コシヒカリ」とかっていうのと同じように、お茶にもですね、「やぶきた」だとか「こまかげ」だとか「あさつゆ」だとか、そういった品種があります。なので、それらを特徴良く踏まえて利用するとおいしいだけでなく、先ほどの話にもありますけども、身体にとってもプラスになるという働きがあります。

今簡単にね、日本茶の代表であるお煎茶についてだけ、ちょっと軽く触れようと思いますけども、お煎茶というのはちょっとほろ苦くてですね、だからこそ甘い食べ物によく合いますよね。体感的には甘いものによく合うと我々分かっていますけれども、実は体に入ってきた炭水化物や糖分を上手に処理する成分が含まれているからこそ甘いものによく合う訳ですよ。それと特に上質なお煎茶はうまみの成分をいっぱい持っています。このうまみの成分はちょっとこう神経を使うような仕事をした時だとか、こう気持ちがいらいらする時にそれをリラックスさせてくれるそんな成分も持っていますので、お煎茶の中で上質なものは、勉強をしたりスポーツをしたりする前に飲むと、いつもよりちょっとだけ力を発揮できる、そんな風なものも期待できるんじゃないかと思えますよ。

【緑茶の産地はがんによる死亡率が低いと聞きました】お茶の効能

そのがんの発生と緑茶の成分が完全に紐づけできるかどうか、これについてはもっともっとたくさん研究しなければいけないと思います。ただですね、数年前に国立がんセンターがたくさんの人に対して、お茶を飲むことによってどれくらい死亡率が低下するかというデータを取ったことがあるんですね。それによると、確実にお茶を飲んでいる人の方が死亡率が低いというデータがちゃんと出ています。これについてはちゃんとはっきりとお答えすることが出来ます。

それと、それぞれお茶に含まれている成分の中で代表的なものでカテキンという成分があります。このカテキンが試験管の中のあるいはラットやなんかに対する試験の中でがんの発生あるいは増殖に対して抑制効果がある、これも知られています。まあ基礎研究の段階ではありますけども、まずそのくらい。

それともうひとつ、お茶に含まれているテアニンといって、神経をちょっとリラックスさせてくれる成分、これもですね、考え方によっては人間の体っていうのは外から入ってきた有害物質によって発がんしてしまうだけじゃなくて、持っている遺伝子が発がん因子を持っているというのもあると思いますけれども、もう一つはですね、精神的なストレスをたくさん抱えてしまった時に、体の中に余分に発生してしまった活性酸素によって体の細胞が攻撃されて、傷つけられてしまう所からスタートする場合もあるわけですね。そういった風な記事を考えて気持ちをもっと穏やかにほっこりさせてくれるテアニンも、もしかしたらそういった部分から人を救ってくれているのかもしれない。

最初に申し上げたように、これからのたくさんの方の研究の結果を待たなければなりませんけども、一応そういった今のところの実験があるということは、ご存じになっていいんじゃないでしょうか。

【美容・ダイエットの効果はありますか？】

これもですね、基礎研究の段階ではあるんですけども、要するにカテキン、それからもうひとつ含まれている顕著な成分としてカフェインがあります。カテキンとカフェインが両方同時に含まれていることによって身体に入ってしまった炭水化物をゆっくりと処理する機能が知られています。どういうことかといいますと、体に取り込んだ炭水化物、人間体を活動させるためにはどうしてもエネルギー源として炭水化物を取り入れるわけですけども、それらをですね、使わない状態が続くと体に入ってきたものを即処理して使わなければ取っておこうと内臓脂肪や皮下脂肪にしてしまうわけですね。でもお茶の成分が同時に存在してくれることによって、ゆっくりと処理してくれるわけです。そうすると何が起きるかという、ゆっくり処理するわけですから、ゆったりとした運動やなんか、あるいは本を読んだりなんかの軽作業でも、お茶の成分が併存してることで、すぐ皮下脂肪にしてため込んでしまうんじゃなくてゆっくりと処理するから、その時の動きに合わせて体に入ってきた炭水化物をうまく活用してくれる。そういった意味ではお茶はもしかしたらダイエットにもひとつ役に立つのかもしれない。

【お茶を美味しくいただくために気をつけることはありますか？】

基本的な事なんですけども、先ほども申し上げたように、まずお茶の種類を選ぶことが大事だと思いますね。今自分が飲みたいのはどんな種類のお茶なのか。たとえば今日早く眠りたいなと思ったら、日本茶の中でもなるべくカフェインの少ないほうじ茶なんかを選ぶわけですし、それから今日これからがっちり仕事をしようかなと思ったら時には先ほど申し上げたお煎茶の方がたぶん力強く支えてくれると思いま

す。そういったお茶の種類をちゃんと理解していれるというのがまずひとつ。

それからそのお茶を入れるために一番大事なのがお茶の90%以上は水ですから、水がおいしくないとどんなおいしいお茶もおいしくないわけですね。ですから水質に気をつける。かといって硬度の高いお水を使っちゃうとお茶の成分とぶつかり合っちゃうことがあります。そこで使うお水は軟水を選ぶことをおすすめしますね。それとそのお水をしっかりとわかす。良く沸かさないとですね、水道水の場合は特に塩素が含まれています。水道水に含まれている塩素、それから水道水にやはり同時に含まれている有機物質もあるわけですね。それらを上手に処理するために、やっぱり水質がいまひとつよくないところでは、5分以上煮沸した方がいいかもしれませんね。そうやってお湯をきちっと用意する。

それとつぎに選んだ茶種、そのお茶の種類による何人分入れたらいいのか、それに応じた茶の葉の量、それからそれに対するお湯の量、それから何分間あるいは何秒間そこにつけておいたらいいのかなんていう浸出時間、それらを基本情報として守って淹れることですね。

ただ、その基本で守るだけじゃなくって、例えば今日は特に疲れているから今日はもうちょっと長く置いてみようとか、少し葉を多めにしてみようとか、そういった応用はぜひ皆さんしたらいいと思いますね。そして、最後に注ぐときはちゃんと人数分ちょっとずつ注いでいく、それ大事ですよ。そして何より一番大事なのが、最後の一滴きっちり注ぐことです。急須の中に一番おいしい所を残さない様に最後の一滴まで注ぎきる。これは日本茶だけじゃなくて紅茶やウーロン茶も一緒ですけども、ぜひ最後のゴールドドロップは入れて頂きたいなと思います。

【おいしいお茶の淹れ方を教えてください】

日本茶はね、100°Cの熱湯で淹れるタイプのお茶ではないんですよ。100度でやるとどうしてもビタミンが壊れてしまいますのでお湯を少しだけ冷ますのが一つのポイントになっています。その冷ます温度やなんかはお茶の種類によりますので、それぞれのお茶を購入する時に確認してください。熱々の100度のお湯を湯冷ましという器を使ってやる場合もありますが、今日はこれから飲む湯飲み茶碗にこの熱々の100度のお湯をまず入れてみましょう。こうすることによって、まず100度のお湯がここに入った時点で冷めるわけですね。器の材質だとか大きさ、その日の湿度や気温にもよりますけれども、およそ7度から10度下がるといわれています。これによって100度じゃないお湯が出来ます。これがひとつ。

それともうひとつは、これから飲む湯飲み茶碗を温める、このためにもこの所作は役に立っているわけですよ。お湯を冷ますだけじゃないもう一つの役割が。

そしてもうひとつ大事なことは、これから急須の中に入れるお湯を正確にここで計上できてますよね。ですからお茶碗を使った湯冷ましは一石三鳥ですので、是非お試しいただくといいでしょうね。

さあそれでは、こちらでお湯を冷ましている間にお茶の葉を少し計上していきましょう。急須の中にお茶の葉を計量していきます。まあ茶箕ちやみなんかを使う場合もありますが、こういう柄の長いティースプーンを使う。これもですね、深い茶筒から取り出すときにはとても重宝しますので、おうちにあるティースプーンなんかを使ってもいいでしょう。

急須の中にお茶の葉が入りまして、お湯もちょうどいい温度になってきましたので、ここにお湯を注いでいきます。急須の中のお茶の葉っぱが、わーって踊ってしまわないように、なるべく静かにお湯を注いでいきます。お湯を注ぎましたら温度が逃げない様に蓋をする、これが基本なんですよ。ただ初めて購

入したお茶を、こうやって蓋を閉めちゃうと時間を仮に計測したとしても、色んな誤差が生じます。先ほども言いましたがその日の気温だとか、器自体の温度なのかによっても誤差が生じます。お茶の葉が十分に広がったかどうかを確かめるために、たまにこうやって開けて除くのはやってもいいと思います。何度かやるうちに頃合いがわかるようになったら、開け閉めをしないでやって頂ければいいと思います。今日のお茶の葉っぱの場合だと急須の中でおよそ 90 秒くらい静かに待つのがいいという葉っぱになってますので、ぜひそのお茶によってこの待つ時間やなんかは考えて下さい。わからない時には時々開けてみてもよしということです。

あと、急須には小さな穴、これ空気が入る穴が開いてるんですけども、この穴の位置はそそぎ口に一番近い所が正解です。それともうひとつ、急須をお使いの方、この先に保護キャップがたまについているものがみうけられます。その保護キャップは急須を取って置いたり、食器棚に並べて置く時に必要なんですけども、ぜひ注ぐときには使わないものなのでぜひ外してくださいね。

さあそれでは、そろそろ注いでいきます。今日のお茶の葉っぱどれくらい広がっているか是非確認していただきたいので開けてみます。先ほど入れた葉っぱからですね、お茶の葉っぱがお湯を吸って、だいたい 3 倍から 4 倍くらいに膨らんでいるのがわかると思います。この辺まで待ってから注ぐ、これがお茶の味をしっかりと出すのに必要な事なので、ぜひご確認ください。

では、注いでいきます。注ぐときにひとつのお茶碗にどーって一気に注いでしまって、残りをこちらに入れるってやり方だと、ひとつだけ偏った量になったり、濃さが変わったりします。それを防ぐために、こういうふうにやります。ちょっとずつ注いでいきます。まあ我々日本茶インストラクターはこれを回し注ぎと呼ぶんですけども、こうやって静かに注ぐことによって、そして少しずつ注ぐことによって、二つのお茶碗の量、それからお茶の濃さを揃えていく事が出来ます。今日は二人分のお茶でやってますが、3人前でも5人前でも一緒です。更に人数が大きくなった場合には大きなピッチャーに一度受けたお湯を空けるっていうのもありますが、まあ大体2、3人分はこうやって回し注ぎをすることでいいと思います。

何より大事なのが、最後の一滴になります。最後の一滴、これね、先ほどもおっしゃいましたが「ゴールドドロップ」といいます。日本茶だけに限らずお茶はもう最後の一滴が一番おいしくて体にいいところですので最後の一滴は急須に残さずこうやって注ぎ切ります。

富樫：いただきます。すごいとろみがありますね。

玉木氏：甘味とか深い旨味も感じますか？

富樫：甘味があります。

玉木氏：それが先ほど説明したテアニンという成分です。それとさっき成分科学の部分で説明しなかったんですけど、水溶性の食物繊維もたっぷり含まれています。なのでちょっとした野菜並みのビタミンと食物繊維も取れますね。

富樫：あ～おいしい！おいしいです！

玉木氏：良かったです。1煎目は今言った旨味だとかまろやかさだとかを味わっていただくのに最適なお茶になってますが、この葉っぱの中にはまだたくさんの成分、特にカテキン、それからお湯の温度を上げれば上げるほどカフェインも出てきやすくなりますので、カテキンやカフェインをさらに強く取り出したい時には2煎目もいいですね。あるいは一煎目の温度を上げることによって、全部の成分を一気に

取り出す、そんなやり方もあります。2煎目を入れる時のポイントなんですけれども、一煎目を入れた注ぎ切った後に、お茶の葉っぱが茶こしの方に寄っていますので、ちょっと、おしりを蓋を押さえてとんと叩いてやると、お茶の葉っぱは真ん中に戻るか、茶こしから外れてくれます。この状態にして、取っておくことによって、あと蓋は少しだけ開けた状態にしておくことで、埃も入らず、あと温度も逃がさず取り置くことが出来ますので、2煎目を楽しみたい時にはこのような状態で置いておくのがよいでしょう。そして2煎目を入れる時には、一煎目で十分お茶の葉は広がっていますから、2煎目を入れる時にはお湯をいれてからおよそ15秒くらいで2煎目を入れることが出来ると思います。これもお好みに合わせて、うんと強いのが飲みたいと思ったら10秒15秒どころか20秒30秒置いて、うんと強めのお茶を入れるのも、例えばうんと甘いまったりとしたお菓子がある時にはいいかもしれません。このようにですね、日本茶を入れる基本を覚えた上で上手にその日の生活に合わせて自分なりのカスタムメイドをする、これが日本茶の本当においしい楽しみ方です。