

抹茶について

東京聖栄大学 食品学第2研究室 井上由加里・小野有希子・宮村彩佳・渡邊明日香

1. 研究の目的

茶の起源は中国にあり、中国の最古の書物に茶の薬効について記されている。その茶が平安時代に留学僧により伝わり、日本で大きく茶の文化として発展を遂げ、中でも抹茶は日本では欠かせない食材となっている。本研究では外国の食材であった茶が日本で新しく抹茶として利用されていることに着目し、抹茶の歴史、製造方法、さらには現代においての利用法に検討した。

2. 方法

抹茶について文献で調査し、新しい利用法についてレシピの開発を試みた。

3. 結果

1) 抹茶の歴史

国	時代	年	出来事
中国	紀元前	3400年ごろ	「神農」により始められたとされる。中国の茶書『茶経』
		紀元前	漢方薬の一種として「お茶」が飲み始められる
日本	飛鳥時代	805年	遣唐使の最澄、空海により、お茶が伝来 比叡山に植える
中国	唐時代	618年から755年	日常的な飲み物として一般社会に広がる。
日本	鎌倉時代	1191年	臨済宗の栄西が中国から茶の種と抹茶法を持ち帰る。京都に植える。
		1211年	源実朝に「喫茶養生記」を献上 武家社会に広がる。
中国	南北朝時代	1336年から1392年	一般階級に普及。茶の産地を当てる「闘茶」が広まる。
		1368年から1398年	洪武帝の頃、葉に湯を注ぐ飲み方が主流になり、抹茶が廃れる。
日本	室町時代	1550年から1570年ごろ	「闘茶」が幕府によって禁止される。村田珠光が亭主と客との精神的交流を重視する茶会のあり方を説く。禅の精神と結びついた茶の湯の誕生
		安土桃山時代	1573年から1603年
江戶時代	1603年から1868年	1603年から1868年	茶の湯が江戸幕府の正式な儀礼に取り入れられる。一般に煎茶が飲まれる。
		1738年	宇治田原郷の永谷宗円が「青製煎茶製法」または「宇治製法」と呼ばれるようになった。
現在	1835年	1835年	山本嘉兵により、玉露の製法が生み出された。
		2018年	茶の湯から生まれた茶道のほか、飲み物やスイーツに使われている。

2) 日本茶の種類

日本茶の種類は豊富にあり、製造方法や加工方法によって呼び名を変えている。

例えば、直接日光が当たらないように覆いをして栽培されたものを**玉露**、**碾茶**と呼んでいて、覆いをせず栽培したものを**煎茶**と呼んでいる。

玉露は最高級のお茶とされており、美味しさの秘密は新茶を摘み取るまでの20日間、旨味成分テアニンは、日光を浴びると苦みの素のカテキンにかわるため直接日光が当たらないようにして栽培する。その結果、テアニンの含有量が増え濃厚な味わいが生まれる。

煎茶は日光を浴びて育つため、旨味と渋みが調和した味の特徴。

3) 抹茶と玉露の違い

新芽が出る頃に葉に覆いをして一定期間日光が当たらないようにしたものを摘んで蒸す

抹茶：蒸した葉を揉まずに乾燥させる

玉露：蒸した葉を揉む

4) 製造工程



5) 産地と特徴

産地による特徴と価格、用途を下表にまとめた。

京都・宇治と愛知・西尾の抹茶を比較したところ、両産地とも懐石として貴重な濃茶として用いられているが、その価格に大きな差があることが分かった。また、味や嗜好性も産地によってそれぞれ特徴がある。

	金額(100g)	特徴	用途
京都・宇治	17.290円	甘みが強い	濃茶
	540円	飲みやすく渋みがある	お薄・料理・お菓子
愛知・西尾	8.100円	奥深い甘みと渋み	濃茶
	540円	さっぱり	お薄

6) 抹茶を使用した新規料理の提案

・抹茶風味のバーニャカウダのレシピ

【材料】

アンチョビ	1/2缶
生クリーム	1パック
オリーブオイル	大さじ7
カシューナッツ	50g
塩麹	3g
味噌	3g
抹茶粉	7g

【作り方】

アンチョビ・カシューナッツを細かくしておく。
フライパンにアンチョビ・オリーブオイルを入れ、潰しながら弱火で熱していく。

プツプツと温まってきたら、生クリームを一気に加える。よく混ぜることで分離することなくクリーム色になる。

プツプツと温まってきたら、細かくしたカシューナッツを入れ、2〜3分弱火で混ぜる。

火を止め、抹茶粉を加えてムラなく混ぜる。

2つの容器に移し、放冷させる。放冷させることで少しずつ固まり、滑らかなディップソースになる。

1つには塩麹、もう片方には味噌を加えてよく混ぜる。

お好みでクラッカーや野菜を添えて完成。



・抹茶のニョッキのレシピ

【材料】

ジャガイモ	1個
強力粉	28.5g
抹茶	1.5g

【作り方】

ジャガイモを茹でて潰し強力粉と抹茶を加えて粉っぽさがなくなるまで捏ね直径2cmの棒状にして、1〜2cm幅で切る。

丸めてフォークで跡をつける。

沸いたお湯で茹で、浮かんできたらざるでとる。パスタソースで和える。



7) まとめ

中国起源の茶も、我が国にわたり、抹茶という新しい利用法が考案され、抹茶は茶道という文化にまで発展した。また、日本茶の種類や製造工程、抹茶の産地等調べたところ、抹茶の製造方法と嗜好成分には関係性が強く、お茶として利用するにもそれぞれの特徴に違いがあった。

日本での抹茶の利用法は飲用の他には主として製菓に利用されているが、本研究では料理として食べる茶を目指してレシピを開発した。その結果、甘い料理法ばかりでなく、イタリア料理などに利用することで、茶の機能成分がおいしく摂取できることが示唆された。