

抹茶について

～抹茶の機能性と世界での使われ方～

東京聖栄大学 食品学第2研究室 赤木文哉・川美月・竹内雅則・中西恭子

1.研究の目的

近年、抹茶は日本ばかりでなく諸外国での利用も見られ、北米では健康食品として扱う人が増えている。本研究ではその抹茶の栄養成分や機能性を調査し、また世界ではどのような使われかたがあるかを調べることを目的とした。また、抹茶の機能成分をおいしく摂取できるメニューの提案を試みた。

2.方法

- 1) 文献調査
- 2) 抹茶の利用した和食の料理法の提案・レシピの開発

3.結果

1)抹茶の機能性

お茶のカテキン類は、食中毒予防、整腸作用、ガンや生活習慣病予防、血中コレステロール抑制、風邪予防など体に良い効果を得ることができる。また、抹茶の抗酸化作用はほかの野菜、果物と比べて非常に高く、食中毒を引き起こす菌や0-157に対して薄い濃度で効果がみられることが分かった。



美容効果としては、茶に含まれているカテキンやビタミンなどの働きにより、肌の修復効果や老廃物の除去、口臭予防などの効果が期待できる。抹茶にはビタミンが豊富に含まれており、シミ ソバカス予防に期待できるビタミンC、肌のバリア力を高めるビタミンE、肌の潤いを保ち、乾燥から肌の角質化を防ぐビタミンAがある。中でもビタミンCはカテキンと共働することで、メラニン色素を抑制し、美肌形成に効果を発揮することが分かった。

2)抹茶と煎茶の違い

煎茶と比較してみると、まず製造方法の違いがある。抹茶は覆下栽培のため、カテキンの生成が抑えられるため、まろやかな風味になる。煎茶は日光に当てるため、テアニンがカテキンとなり、うま味と甘みのバランスがよくさっぱりしたお茶になる。次に摂取の違いがある。抹茶は茶葉まで食べるのに対し、煎茶は、茶葉は食べず、浸出液だけを飲む。そのため摂取する栄養素の量が異なるといえる。

特にβカロテンが豊富に含まれていることから、抗酸化作用が期待できる！

栄養成分の違い

茶1gあたりのビタミン類の含量							
	βカロテン(μg)	ビタミンK(μg)	ビタミンB ₁ (μg)	ビタミンB ₂ (μg)	ビタミンB ₆ (μg)	葉酸(μg)	ビタミンC(mg)
抹茶	290	29	6	13.5	9.6	12	0.6
煎茶	130	14	3.6	14.3	4.6	13	2.6

茶1gあたりのミネラル類の含量							
	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	リン(mg)	鉄(μg)	亜鉛(μg)
抹茶	0.06	27	4.2	2.3	3.5	170	63
煎茶	0.03	22	4.5	2	2.9	200	32

茶1gあたりの含量			
	食物繊維(mg)	カフェイン(mg)	タンニン(mg)
抹茶	385	32	100
煎茶	465	23	130

* 食品標準成分表より

<アメリカ>

抹茶＋バニラやミルク



例ニューヨーク Matcha Bar

兄弟経営のお店

抹茶はヘルシーで、奥が深く、身体にも良いので抹茶を提供する店舗を開店させた。この店舗は日本に逆輸入もされている。

この店舗のメニュー；抹茶ショット、飲みやすい抹茶、抹茶ラテ

<ヨーロッパ>

抹茶＋ウイスキー、シナモン、砂糖、塩など



例フィレンツェ RIVOLE

メニュー；抹茶カクテル

ヨーロッパでは抹茶はドイツを経由して仕入れているところが多いが、日本から直輸入しているところもある。

例ロンドンTombo Poke & Matcha Bar

静岡県掛川市から良質な茶葉を直輸入して使っている。

この店舗のメニュー；抹茶ロールケーキ、抹茶チーズケーキ、抹茶ドーナツ、抹茶ジュース(冷たい抹茶にフルーツジュースを混ぜたドリンク)

4)抹茶の利用法

抹茶をおいしく摂取できる和食のメニューを考案した。

①抹茶の茶碗蒸し

【材料】

卵 1個 だし 100mL
だし 卵の3倍量 砂糖 小さじ1/4
生シタケ 1枚 片栗粉 小さじ1
エビ 2尾 水 小さじ1
抹茶 1g



普通の茶碗蒸しに出汁をきかせた抹茶のあんをかけ提供する。翡翠を思わせる茶碗蒸しで、茶の香りも良い。

②抹茶入り卵焼き

【材料】

卵 3個
白だし小さじ3
水 大さじ3 厚焼き玉子を書く際、水で溶いた濃厚な抹茶を加えながら巻き上げ焼く。断面が緑で美しい。
砂糖 小さじ3
抹茶 小さじ3
水 小さじ3



③抹茶唐揚げ

【材料】

油 適量 塩 小さじ1
鶏モモ肉 2枚 ホワイトペッパー 少々
片栗粉 大さじ6 ニンニクチューブ 少々
抹茶小さじ2杯半 ショウガチューブ 少々
酒大さじ1 半練りタイプの中華スープの素 小さじ半分



調味液につけた鶏モモ肉をに濃厚に溶いた抹茶をつけ、低温で揚げた。衣の色が緑で低温で上げることで香りも残る。

1.まとめ

抹茶が世界でどのように利用されているか調査したところ、アメリカとヨーロッパでの利用が多く、それぞれの利用法が異なることがわかった。このことは、その国で日常的に飲まれている飲み物の嗜好性に由来するものだと考えられる。

抹茶の機能性については、お茶に含まれるカテキン類により、肌の修復効果や食中毒予防など身体に有効な成分が多く含まれていることがわかった。また、煎茶と比較してみると、抹茶はβカロテンやビタミンが多く、抗酸化作用などの効果が大きく期待できると考えられる。

抹茶を食事の中に取り入れることを目的にレシピを考案した。その結果、日本料理に用いることでおいしく抹茶をとることが可能であることがわかった。抹茶は、菓子の利用ばかりでなく、和食の食材として抹茶を取り入れることで、日々の健康に寄与できることが示唆された。

3)世界での使われ方

～アメリカとヨーロッパの抹茶の利用実態～

幕末期には日本の開港によってアメリカに多量の茶とともに抹茶が輸出されるようになった。アメリカとヨーロッパでは抹茶に対するマーケットが違うことがわかった。

緑茶として急須で淹れる茶はすべての成分は摂取できない。



抹茶は茶葉をまるごと摂取可能。
良質な栄養素をより多くとることができる！