

新茶の美味しい楽しみ方

日本茶インストラクター 市川雅恵



越冬して春先に最初に芽吹いた新芽をつんですぐに流通する新茶は「旬」の飲み物です。なぜ珍重されるのか？不老長寿の飲み物とされてきたのか？通常のお茶とは何が違うのか？おいしくいただくコツは？日本人として、知っておきたい知識と日常にとり入れるコツを紹介します。

新茶と煎茶の違いとは

チャの樹は生命力が強く、年間何回も摘むことができますが、気温が15℃以下になる冬の間は摘むことができません。越冬し、春先に最初に摘むお茶のことを新茶または一番茶と呼びます。冬の間蓄えられた栄養価の約70%が新茶(一番茶)に使われること、香りや旨み



が多く含まれていること、葉がやわらかで美しいこと、などの条件を備えており高品質茶葉として扱われます。店頭で新茶として売り出されるのは、産地の地域差もありますが、主に4～5月に収穫されてつくられたお茶になります。立春から数えて八十八日目の「八十八夜」頃が新茶シーズンとしての目安でもあります。ちょうどゴールデンウィークの頃ですね。昔から、八十八夜摘みの新茶を飲むと長生きできるといわれ、縁起の良いものとして珍重されてきました。日本では季節の初物を好んで食する文化があります。その年に初めて収穫された初物には、他の食べ物にはない生気がみなぎっていて、それを食することで新たな生命力を得ることができると考えられていたためです。見えないエネルギーをいただくことで、気力を養うことにもつながっているのではないのでしょうか。

さて、新茶と一番茶の呼び方の違いは何でしょう。新茶は摘みたてをすぐに出荷。いわゆるお茶の「ハツモノ」で、その季節にしか味わえない新鮮で爽やかな味と香りを持っています。

一番茶とは新茶シーズンに摘んだお茶を温度管理しながら大切に保管し、高級煎茶として年間を通じて出荷されます。一番目に摘んだお茶なので「一番茶」と呼ばれます。

新茶のおいしいいただき方

新茶特有のフレッシュな香りは、リラックス効果抜群です。テアニンという成分は、脳の興奮を抑えて神経を鎮静化させ、ストレスに対する抵抗性を高めてくれる作用もあります。

新茶は香りを楽しみたいものです。お湯の温度が低すぎると香りが弱くなってしまいます。ですが、沸騰したての熱湯だと旨みが感じられなくなります。やや熱めの80℃くらいのお湯でサッと抽出すると若葉の爽やかな香りと新茶のみずみずしさが堪能できます。

淹れ方の目安としては、急須に大きじ1杯程度の茶葉をいれます。沸騰したお湯を湯呑にいれ、湯呑を温めながら適温に冷まします。湯呑のお湯を急須に移します。急須のふたをして、30秒くらい待ちます。この待つ時間にじんわりと美味しさがお湯の中に抽出されています。味が均一になるように少しずつお茶を湯呑に注ぎます。最後の一滴まで注ぎ切りましょう。二煎目をいただくときには、急須を軽くたたいて注ぎ口に集まった茶葉を平らにして、お湯を注いだら待たずにすぐに注ぎ分けま。新茶の香りは、時間とともに薄れていってしまいますので、購入したら出来るだけ早く飲むことをおすすめします。

ぜひ、旬の新茶を飲んで、ほっとひといきつく時間を持ってみてくださいね。短い時間でも、気持ちが落ち着き、頭も心もすっきりして良い気分転換にもなりますよ。

発行者 公益財団法人 **ダイヤ高齢社会研究財団**

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-34-5 VERDE VISTA 新宿御苑
(4月1日よりビル名が変わりました)
TEL:03-5919-1631 FAX:03-5919-1641
E-mail:info@dia.or.jp http://www.dia.or.jp

編集人：鈴木章一 デザイン・印刷：橋本確文堂（三菱製紙ホワイトニューVマット）発行：2016.4.25 No.85