

抹茶味

わう

〜 お茶活始めました〜



まえがき

日本には茶道という素晴らしい文化が存在します。本書は、日本が誇れる抹茶を多くの方に知っていただけるようにという思いから誕生しました。

長野平青学園グラフィックデザインコースのメンバーが企画にあたり、抹茶について知りたい外国人が多いことから、長野に来てくださった観光客へのご案内として紹介本を作成しております。

長野駅前で大正 10 年 9 月 1 日創業の歴史を持ち抹茶販売もされている数寄屋内藤陶器店様に取材のご協力もいただき、深みのある内容をお伝えできる一冊に仕上がりました。

ぜひお目通しいただき、日本と抹茶を知っていただくきっかけの書となれば幸いです。

2019 年 8 月

長野平青学園グラフィックデザインコース

抹茶味わう

～お茶活始めました～

目次

03 抹茶・知

08 抹茶・飲

04 老舗「数寄屋内藤」

12 抹茶・食

06 抹茶の説明

16 抹茶・美

section 1

其ノ一

抹茶・知

～長野市の抹茶販売店取材記～

“数寄屋内藤”様にてお抹茶体験！



本誌制作にあたり、長野駅からほど近い錦町通りの数寄屋内藤様にてお抹茶体験をさせていただきました。それにより、日本の誇る文化ともいえる抹茶の奥深さを知ることができましたのでご紹介させていただきます。

〒380-0823 長野県長野市南千歳 1-7-4
Tel. 026-227-7110 Url. <https://ntouki.co.jp>



体験記



◀菓子をいただく

お茶をいただくのに一番いい間隔が、畳の縁から数えて十六目下がった位置。お茶席では、必ずお菓子を食べてから抹茶をいただきます。今のように冷暖房が整っていなかった昔は、お茶菓子を目で見て涼しさや暖かさといった季節感を演出していたそうです。



▲抹茶を点てる

(抹茶の点て方 p.10 参照)

茶筌は回すのではなく、前後の直線方向に手早く動かして点てます。

抹茶を点てる体験もさせていただきましたが、いただいたものと自分が点てたものの違いがはっきりわかりました。

▶抹茶をいただく

(抹茶の飲み方 p.10 参照)
栄養素が豊富なお茶は、昔は薬として飲まれていたため「服用する」から「一服」と言われるようになったということです。飲み終わる時、「スッ」と音を立てて、吸い切りをします。これが、「おいしくいただきました」という合図になるそうです。



茶道を学ぶ▶

今回、内藤宗太様と奥様にお話を伺うことができ抹茶の奥深さを体験することができました。





数寄屋 naito (内藤陶器店) 様について

商号：有限会社内藤陶器店（数寄屋内藤）

創業：大正 10 年 9 月 1 日 営業年数 98 年の老舗

主な取扱商品：全国の陶器・陶磁器・漆器・金属金物・洋食器・和食器・プラスチック・記念品・贈答品・引き出物・茶道具・抹茶販売

その他：抹茶体験・テーブル茶道教室等開催

店主 内藤宗太様インタビュー

Q. 抹茶と緑茶の違いは何ですか？

抹茶と緑茶の違いは何ですか？

A. 木と一緒に抽出する葉っぱの柔らかい部分だけ使いますが、機械で摘み取ると切った部分から苦みや渋みが出るので、手摘みの方が美味しく高価になります。お茶には濃茶と薄茶があります。濃茶は強いので、飲む前に食事をしたりして胃を整えたりしておきます。

木と一緒に抽出する葉っぱの柔らかい部分だけ使いますが、機械で摘み取ると切った部分から苦みや渋みが出るので、手摘みの方が美味しく高価になります。お茶には濃茶と薄茶があります。濃茶は強いので、飲む前に食事をしたりして胃を整えたりしておきます。

Q. このお仕事を選ばれたきっかけは何ですか？

このお仕事を選ばれたきっかけは何ですか？

A. 父・祖父が営む店舗にお茶のお道具も売っていて、高校生頃からお稽古もしていました。自然に京都のお茶の専門学校に行き、毎日着物を着て同じことをしていました。その中で、毎日同じことをするのがとても大切なことだと感じられたのです。お茶は書・お香・花などの総合的な芸術という魅力があります。

父・祖父が営む店舗にお茶のお道具も売っていて、高校生頃からお稽古もしていました。自然に京都のお茶の専門学校に行き、毎日着物を着て同じことをしていました。その中で、毎日同じことをするのがとても大切なことだと感じられたのです。お茶は書・お香・花などの総合的な芸術という魅力があります。

Q. 抹茶には何の種類がありますか？

抹茶には何の種類がありますか？

A. 抹茶は京都の宇治という物が有名です。丁度良い気温差があり美味しい葉ができます。抹茶には濃茶と薄茶があります。薄茶はシャバシャバとしており濃茶はたくさんのお抹茶を使って「練る」ので、見た目からドロリとした仕上がりになります。流派によってお茶の立て方や、濃茶を飲む前のお食事などが異なります。

抹茶は京都の宇治という物が有名です。丁度良い気温差があり美味しい葉ができます。抹茶には濃茶と薄茶があります。薄茶はシャバシャバとしており濃茶はたくさんのお抹茶を使って「練る」ので、見た目からドロリとした仕上がりになります。流派によってお茶の立て方や、濃茶を飲む前のお食事などが異なります。



店頭を彩る魅力的な商品



茶筌

抹茶を点てる時、茶をかき回して泡を立てる竹でできたお道具。



抹茶セット

手軽に自宅でも抹茶を楽しめる初歩のお道具セット。



オリジナル高級カプチーノ

数寄屋内藤オリジナルの高級カプチーノ。すべて一包タイプなので簡単に作れます。

抹茶について

抹茶の効能

抹茶とは石臼で挽いた碾茶のことを言います。抹茶は茶の葉を丸ごと挽き粉末にして飲むので、とても栄養価が高く、主にカテキン（渋み）、カフェイン（苦味）、テアニン（うま味）で構成された栄養素は美容と健康をサポートする成分がぎっしり詰まっています。特にタンニンは、体内の酸化反応を抑える抗酸化物質がビタミンEの20倍もあり、若さを保つ効果があります。さらに、脂肪の吸収を抑え、腸内の善玉菌を増やす作用もあります。またカテキンは殺菌作用が非常に高くインフルエンザ防止、発ガン抑制作用があるといわれています。



抹茶の保存方法

抹茶は風を開けたらなるべく早く使い切るのが良いです。

残った場合は、冷蔵庫などの冷暗所に封を閉じるか、茶缶など光を通さない入れ物に移し替えて保管して下さい。

取材協力・情報提供：数寄屋内藤陶器（有限会社内藤陶器店）

Webサイト：<https://ntouki.co.jp>

抹茶販売サイト：<https://naito-matcha.com>

section 2

其二 抹茶・飲

抹茶で日本を感じる

抹茶は健康効果の高い食品で、近年の健康志向の高まりと上手くマッチします。最近では外食にも「ヘルシー」「健康的」といった趣向を求めのお客が増えてきていますので、飲み物で手軽に摂取できる抹茶ドリンクはそういった需要を満たすのにぴったりです。また、抹茶は幅広い世代に馴染み深い飲み物なので、客層を拡大することにも繋がります。



抹茶(温)

抹茶は、緑茶や紅茶のように抽出するのではなく石臼で葉ごと挽き、丸ごと飲むこれが抹茶の特徴です。

また、丸ごと飲むことでとても栄養価が高いので、美容と健康にもいいです。

抹茶ラテ(温)

抹茶とミルクを合わせた人気の一品、ミルクで甘みをプラスすることでデザート感覚で味わえるのが抹茶ラテです。



抹茶ラテ(冷)

人気の抹茶ラテは、ホットだけでなく季節によりアイス抹茶ラテとしても美味しくいただけます。



抹茶フラペチーノ(冷)



豊かな風味の抹茶パウダーを使った抹茶フラペチーノも人気です。抹茶フラペチーノは、ミルクと甘みを加えて氷でブレンドしたものです。しやりしやりとした氷の食感と抹茶の風味が魅力の夏にオススメの飲み物です。

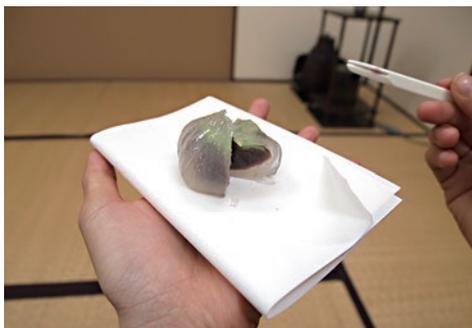
抹茶の作法



抹茶の点て方

1. 茶碗に湯を入れてあたためた後、湯を捨てます。
2. 茶杓に軽く二杯（約 2g）の抹茶を茶碗に入れます。
3. 沸騰した湯を冷まし、80°Cくらいになったら茶碗の 3～4 分目（約 70cc）まで静かに注ぎいれます。
4. 茶碗を片手で支え、もう一方の手で茶筌を向こう手前と直線方向に手早く動かして点てます。

※抹茶は先に茶漉しでふるってから点てるとなめらかに点てられます。



抹茶の飲み方

1. 右手で茶碗を取り、左手のひらに茶碗をのせる。
2. 右手を茶碗に添え、頭を軽くさげて感謝する。
3. 茶碗を時計回りに 2 回まわし、正面を避けて何口かに分けて飲む。
4. 飲み終わったら飲み口を右の親指と人差し指で拭き、指先を懐紙で拭く。
5. 茶碗を逆にまわして正面を戻し置く。

section 3

其ノ三 抹茶・食

抹茶

で美味しい
おもてなし

抹茶は日本の精神とも言えるものであり、400年以上の歴史を持っています。そして、日本の伝統文化として世界にも知られています。「緑茶」と「抹茶」の関係のように、「飲み物」だけではなく「食べ物」としてスイーツなどに取り入れられ、その勢いは留まるところを知りません。抹茶が日本だけでなく近隣諸国にも人気がある魅力の一つに美しさもあります。

抹茶餅

餅は伝統的に日本の特別な料理と見なされてきました。餅は、粘り気のある小麦粉やもち米などから作られています。抹茶餅は、甘い餡子をお餅で包んであります。もちもち食感の外皮を味わいながら、中から広がるアイスの冷たい舌触りに感動さえ覚える魅力的な和菓子と言えるでしょう。



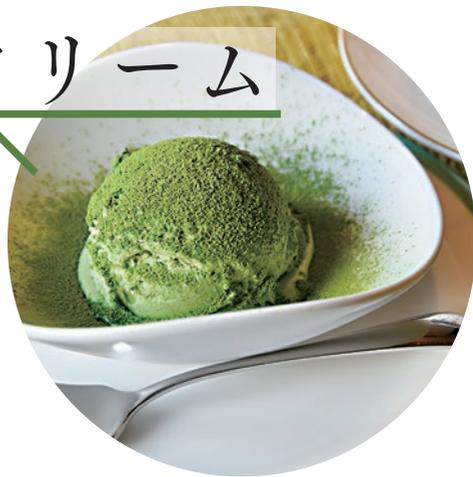
抹茶チーズケーキ



抹茶の風味、柔らかいケーキの食感、そして人目を惹く緑色が、抹茶ケーキを一層魅力的なものにしています。特に抹茶の味は、日本の抹茶信者の好む甘くて軽い苦味を満たすだけでなく、デザート好きな女性にも好まれていきます。写真のように、その容貌に好奇心をそそられ楽しむ要素も満載です。

抹茶アイスクリーム

抹茶風味のアイスクリームは、日本において最も人気のあるアイスクリームの一つで、抹茶の鮮やかな緑色と独特の風味が魅力です。アイスクリーム専門店やカフェで販売されていて、幅広い年齢層の方々に魅了されています。



かき氷



氷を細かく削るか砕いてシロップ等をつける夏の氷菓子「かき氷」。蒸し暑い日本では夏の定番のお菓子です。カフェだけでなく家庭でも手軽にたべることができることでも人気です。そこに抹茶シロップをかけ、小豆（金時）や白玉をのせた「宇治金時」は有名な一品です。

ベトナム人と抹茶



抗酸化作用により美や健康にも効果がある抹茶は、日本だけではなく世界中の多くの国でも人気があります。

特にベトナムではベトナム人が抹茶を大量に消費します。喫茶店では、抹茶の食べ物や飲み物のメニューがたくさんあり、それらを作る専門のスタッフがいます。ベトナムの伝統的なお菓子である月餅（ムーンケーキ）も抹茶を使っています。

毎年8月の満月の日に、全国で幸せな中秋節（日本でいう十五夜のお月見のようなもの）があり、抹茶の月餅はこの日に欠かせないお菓子です。この日は、多くの人々が親戚と再会して一緒に過ごしたり、お互いに心配しあったりします。そんな大切な日でもあり、家を離れていく人にとっては非常に意味のある日になります。人々はしばしば食欲を満たすために月餅を贈り物にしますが、中秋節の際の月餅は、同僚や友人の仕事の成功と進捗を願う時の贈り物でもあります。家を離れていく人が豊かに幸せに暮らせるように、という願いを込めた精神的な意味のある物となっています。

そのような理由から、ベトナム人にとって抹茶の月餅は特別なものです。伝統的な風味に加え、「特別なもの」として人々に愛されているのです。

イラスト / 文 : NGUYEN THI PHUONG LINH

section 4

其ノ四 抹茶・美



抹茶は魔法の粉

お茶の葉は昔から良薬として伝えられており、現代の研究によってその健康効果が実証されるようになりました。抹茶は茶葉をすり潰し粉末にして使われるため、茶葉をから抽出する緑茶とは違い栄養素を一切無駄にしません。葉に含まれる豊富で良質な栄養素を全て取り入れることができるのです。最近ではスーパーフードとして日本国内だけではなく海外からも注目を浴びています。

良質な栄養素により、アロマセラピー効果、リラックス効果、美肌効果、アンチエイジングなどといった体に良い様々な影響を与えてくれます。



アンチエイジング効果

茶カテキンは、老化の原因につながる活性酸素の除去作用が高いため、肌のシミ・シワ・たるみの予防につながります。

美肌効果

抹茶に含まれるビタミンCはカテキンと協働してメラニン色素を抑制や肌の修復、美肌形成に効果があるとされています。



リラクゼーション効果

抹茶の中のテアニン含量は特に多く、気分をやわらげたりして、心を落ち着かせるリラクゼーション効果があります。

肥満予防

抹茶に含まれる茶カテキンは、体脂肪を効率よく燃焼させる効果があるため、肥満の予防やダイエットに効果的です。



抹茶パック

抹茶パックは、美肌効果やシミ・シワを予防してくれます。今までのベースメイクが少し楽になり、隠したはずのシワが時間と共に浮き出てくる…といった問題も解決してくれることでしょう。自宅で簡単にパックを作ることでもでき、とてもお手軽です。



アロマテラピー効果

抹茶の香り成分にはアロマテラピー効果が含まれているためストレスの緩和作用や睡眠誘導の効果があり心も体も綺麗にしてくれます。

取材協力

有限会社 内藤陶器店

〒 380-0823 長野県長野市南千歳 1 丁目 7-4

TEL : 026-227-7110 FAX : 026-227-7100

URL : <https://ntouki.co.jp>

抹茶味わう ～お茶活始めました～

2019年8月5日発行

企画・制作 長野平青学園 グラフィックデザインコース
米村佳都・富澤綾・NGUYEN THI PHUONG LINH

表紙・本文デザイン 米村佳都

長野平青学園
〒 380-0918 長野市アークス 1-31
TEL : 026-224-8383 / FAX : 026-224-8451
URL : <https://www.heisei.ac.jp>

©2019 Heiseigakuen



