

Contents



キッチンサイエンス 02

お茶の科学と健康

ここまでわかってきた
茶のアレルギ―抑制効果 論文◎山本・前田・万里 15

がんを抑える

緑茶カテキンの妙術 論文◎伊勢村 護 19

エピガロカテキンガレート
の生体内動態 論文◎原征彦、郡俊之 24

緑茶テアニンの
驚くべき効果 論文◎レカラジュジュネジャ・大久保勉 29

茶と血圧

「ラットの血圧とギヤバロン茶を中心に」 論文◎大森正司 32

最近出版されたお茶の本 36

世界緑茶紀行／中国 37

新商品話題の商品アラカルト 42

全国の茶産地から 43

四季のテーブルコーディネート 45

茶器の街だより 47

CHAKO^{オチャコ}が行く！
お茶最前線 49

飲む、食べる、料理する

キッチンサイエンス

イーテインググリーンティーをはじめましょう。

日常茶飯事という言葉があるくらい、お茶は日本人の生活に欠かせないもの。
スーパ―緑黄色野菜“お茶”の威力を知り、日々の暮らしに活用してみませんか。
飲んで、食べて、料理して…。

あなたのお茶生活をさらに楽しくするアイデアとキッチンサイエンスを紹介します。

徳永睦子の お茶で楽しいクッキング

心と体を丸ごとリフレッシュしてくれるお茶。
食べるお茶は現代の食卓の新しい知恵です。
お茶ならではのエッセンスをひとふりしたアイ
デア料理を召し上げ！



●徳永睦子プロフィール

福岡を拠点に活躍中の料理研究家。フードプロデューサー。食のコンサルティングファーム「有」フーディ・アムトクナガ」代表取締役。お茶を飲むものから食べるものへと変革させたお茶料理の第一人者。著書に「お茶で楽しいクッキング」「おいしいクスリ お茶」などがある。

① 食中毒の予防に 「あじの握り茶寿司」

② 油やけ、酸化を防ぐ 「お茶と海老のかき揚げ」

③ ガン予防 「緑茶の白和え」「chachaニョッキ」

④ コレストロールを減らす 「キスと豆腐のティーフライ」

⑤ リフレッシュ（テアニン効果） 「ポークしゃぶしゃぶサラダ」

⑥ お茶の香りを楽しむ 「しずく茶」

⑦ お茶の色を楽しむ 「スモークしゃも」

⑧ 風邪予防、その他脱臭効果、口臭、虫歯予防に 「うがい」または「茶粥」

お茶料理のコツと効能

お茶にはカテキン、アミノ酸、ビタミンCなど水溶性成分と、食物繊維、ビタミンE、カロチンなど不溶性成分が含まれており、それぞれ素晴らしい作用・効果を持っています。特に渋味成分であるカテキンは、抗菌・抗酸化作用に優れ、血中コレステロールの低下、発ガン抑制作用、さらには虫歯や口臭の予防など、効能がいっぱい。飲むだけでは摂れない栄養素をお茶料理において生かして、丸ごと摂取しましょう。

おいしいクスリ”お茶“

キッチンサイエンス

日本人が昔から親しんできたお茶は、今や“飲む”だけでなく“食べる”ものとして、少しずつそのスタイルを変えつつあります。ハーブ同様、飲んで食べられる野菜として世界的に注目を集めているのです。清々しい色と香りの中にたくさんの機能性を秘めたお茶は、現代人にとって心と体を癒してくれる“おいしいクスリ”。上手におしゃれに、毎日の食生活の中に生かしたいですね。

お茶と健康と料理

① フードの中のお茶のポジション

日本人にとってお茶はその美味し味わい方を通して茶道と言う文化を作り上げました。また、一般の、食生活の中では、「日常茶飯事」という言葉を生み出すまでに米飯食に深く馴染んでいゆる日本型食生活の伝承に大きな役割を果たしてきました。用い方次第で『心のクスリ』ともなり『美味しい健康のクスリ』ともなります。すなわち心を癒す”カルチャ”、体を労り癒す”サイエンス”の両面の機能を兼ね備えたお茶は、食品として大変興味深い素材と言えます。まさに、「おいしいクスリ、心のクスリ」です。

② 食材として魅力あるお茶

歴史に見るお茶料理と

効能を上手に引き出すコツとお茶活用料理

お茶は、もっぱら飲むものとされてきましたが、最近のハーブと同様、飲んで食べられる野菜として、科学的裏付けのない昔から重用にされてきております。このことは、中国の唐の文人・陸羽の「茶経」にみられるスープ状の「羹」や「擂茶」等の記述が見られるので、このころにはすでに始まっていたと観測されます。日本の茶道の「抹茶」は何故そういうスタイルになったのか不思議ですが「抹茶」こそ茶葉の成分を丸ごと食べる飲用法です。江戸時代の料理書にも「茶飯」、「茶粥」、「青茶吸物」「茶の白和え」など登場しており、お茶の効用がいろいろな場面で活用されています。お茶を料理に活用する場合、二つのポイントがあります。どんな効果を期待するかを考え、お茶の種類を使い分けることが大事です。

- 煎出し茶葉 ●茶汁 ●粉末茶 ●抹茶 ●粉抹茶
- てん茶 ●ペースト茶 ●食用茶

お茶料理のポイント

- 1 効果・効能・目的のあること
- 2 種類の使い分け

”お茶料理に使うお茶“活用術

お茶料理の一番のポイントは、料理に合わせてお茶の種類を使い分けること。それぞれの特徴を生かせる方法を覚えて、おいしく上手に料理に活用しましょう。

【煎出し茶葉】

お茶の「煎出し」は後の「茶」からのこと。そのままもしくは刻んで御飯や揚げ物の衣に混ぜたりと青み野菜の感覚で使います。煎茶や玉露など料理によって使い分けて、冷凍保存をしておく



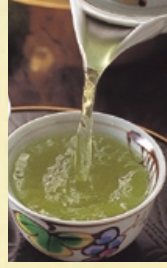
【ペースト茶】

静岡県茶業試験場が開発したもので、湯蒸した茶葉を粉砕機でペースト状にし、ビタミンCや卵白を添加したもの。お茶の味が十分味わたる加工素材茶。



【茶汁】

煎茶や番茶などをお湯に入れて出したお茶汁。魚や肉を洗ったり（茶洗い）、煮たり、お粥や茶飯を炊いたりする時に使います。濃さは普段飲んでいる位を目安に。



【抹茶】

茶道でおなじみの抹茶は、碾（てん）茶を石臼でひいたもの。お茶の成分を丸ごと摂れるので栄養満点。各種お菓子や料理のソースなどに湯や水に溶いてから使います。茶せんを使うと便利。



【粉茶】

市販の粉茶は、煎茶や玉露の加工途中で出た粉や選別された芽先が原料。煎茶をミルサーに1秒かけても作れます。いろいろな料理に混ぜたり振りかけたり、使い方はアイデア次第。



【粉末茶】

煎茶を粉末にした新タイプのお茶。市販のものもありますが、煎茶をミルサーで8秒位かければきれいな粉末茶に。パウダー状なので抹茶と同様の使い方をどうぞ。



お茶料理の効能①

◎カテキンが細菌やぬめりの元をシャットアウト！

食中毒の予防に

（魚の生臭み・ぬめりをとる）

お寿司屋さんでたつぷりのお茶が出てくるのは何故？

お寿司屋さんに行くと、最後に出てくる「上がり」と呼ばれるお茶。たいていは大きな湯のみになみなみと注がれていますが、それにはちゃんと訳があるのです。お寿司のネタはほとんどが生もの。特に夏場は食中毒が懸念されますが、腸炎ビブリオ菌やO157といった食中毒菌は、実はお茶が大の苦手。お茶の成分・カテキンの持つ細菌の増殖を防ぐ抗菌作用で細菌がたちまち死滅してしまうのです。さらにカテキンの消臭効果で生臭みもカット。生ものを食べる時にはたつぷりのお茶を。昔の人々はお茶が食中毒を防ぐということを生活の知恵として知っていたのですね。

①

いつもより5分ほど蒸らし時間を減らして御飯を炊く。寿司酢を合わせて混ぜる。

②

煎茶に水1/3カップ（分量外）を加え、3〜4分つけて葉を柔らかくし、軽くしぼって寿司飯に茶葉と白こまを混ぜる。

③

あじは3枚におろし、薄く塩をした後に、茶汁洗いをした生臭みを除き、皮をはぐ。

④

握り寿司の要領で茶寿司を軽く握り、あじをのせて形をととのえる。好みですりおろした生姜や青ねぎなどを添える。



【あじの握り茶寿司】

小あじ4尾、米2カップ、寿司酢（酢1/4カップ、砂糖大さじ2、塩小さじ1/2）、煎茶または玉露大さじ1/2、白こま大さじ3、薬味（生姜、青ねぎ、わさびなど）適量

使用するお茶は

【茶汁】

煎茶や番茶などをお湯に入れて出したお茶汁。魚や肉を洗ったり（茶洗い）、煮たり、お粥や茶飯を炊いたりする時に使います。濃さは普段飲んでいる位を目安に。



油やけ、酸化を防ぐ

◎有害な脂肪の酸化をストップ！



使用するお茶は

【二煎出し茶葉】

お茶の一煎出した後の「茶がらのこと。そのままもしくは刻んで御飯や揚げ物の衣に混ぜたりと、青み野菜の感覚で使います。煎茶や玉露など料理によって使い分けて。冷凍保存をしておくも便利。



【粉末茶】

煎茶を粉末にした新タイプの茶。市販のものもありますが、煎茶をミルサーで8秒位かければきれいな粉末茶に。パウダー状なので抹茶と同様の使い方をどうぞ。

お茶は体に有害な過酸化脂質の生成を防ぐ

食品の油やけや酸化は、時間がたつと体に有害な過酸化脂質へと変化。体内に取り入れると、体の組織や臓器に障害を起こし、老化を早めたり、ガンなどの生活習慣病の原因になると言われています。お茶には抗酸化物質である三つの栄養素、カロチン、ビタミンC・Eが豊富。またカテキンは、食品に含まれる脂肪の酸化を防ぐ「体に優しい天然の酸化化剤」として期待されています。カテキンの二種であるエピガロカテキンガレートは抗酸化力は天然のビタミンEのなんと二〇倍！調理前に食品を茶汁で洗ったり、二煎出し茶葉や粉末茶を材料に混ぜたり、料理に手軽に取り入れることで、体から守ってくれるのです。もちろん、食事をしながらの一杯のお茶も忘れずに。



【お茶とえびのかき揚げ】

① 二煎出し茶葉大さじ3、桜えび20g、ごぼう50g、衣(小麦粉50g、卵1/2個、冷水1/4カップ)揚げ油適量茶塩(焼き塩小さじ1、食用茶または抹茶小さじ1)、生葉適量

② ごぼうは細く短いせん切りにして、酢水(分量外)に放ち、アクを抜いておく。

③ 天ぷら衣を作る。卵を割りほぐし、冷水を加えてよく混ぜ、小麦粉をふり入れて軽く混ぜ合わせる。

④ 茶葉、桜えび、ごぼうをボールに入れ、②を少しずつ加えてまとめ、中温の油でカリッと揚げる。

⑤ フライパンに紙を敷いて塩をサラサラになるまで炒り、食用茶または抹茶と合わせて茶塩として③に添える。



【キスと豆腐のテーフライ】

① 新鮮なキス200gを三枚におろし、塩こしょう各少々、白ワイン大さじ1で下味をつける。豆腐100gは2cm×3cmの角切りにする。

② パン粉1カップに食べるお茶または粉末茶大さじ2を加え混ぜる。

③ アに小麦粉、溶き卵をつけ、①をたぶりとまぶし、中温の油で色よく揚げる。生茶葉適量は低温でゆっくりカラッと揚げる。

④ ラディッシュやレモンを添え、抹茶塩(抹茶・塩各小さじ1/2)を散らす。



【お茶料理のコツ】

揚げ物は長時間おいておく、油の酸化が心配です。でもお茶の抗酸化作用をうまく利用すれば大丈夫。フライなら食べるお茶や粉末茶をパン粉に混ぜて、かき揚げだと二煎出し茶葉を衣に混ぜて揚げると効果的です。干物など冷蔵庫にストックした時に気になる油やけには、焼く前にサッと茶洗いを。

カロチン、ビタミンC・E、食物繊維を摂る

お茶はガン予防に
欠かせないおいしい
緑黄色野菜

今や三人に一人がガンにかかる時代。

お茶に含まれるカテキンは、発ガンを抑えたり、ガン細胞の増殖を抑制したりする作用が期待できるスーパー成分ですが、それ以外にも、お茶にはカロチン、ビタミンC・E、食物繊維と、発ガン抑制作用のある成分をたっぷりと含んでいます。そんな緑黄色野菜に劣らない豊富な栄養成分を持つお茶は、まさに「ガン予防食品のエース」といえるでしょう。毎日の料理に加えるひとつまみのお茶が、あなたの今後の健康を左右するかもしれません。



使用するお茶は

【煎出し茶葉】

お茶の一煎出した後の「茶がら」のこと。そのままもしくは刻んで御飯や揚げ物の衣に混ぜたりと、青み野菜の感覚で使います。煎茶や玉露など料理によって使い分けて。冷凍保存をしておくとも便利。



使用するお茶は

【粉末茶】

煎茶を粉末にした新タイプの「お茶」。市販のものもありますが、煎茶をミルサーで8秒位かければきれいな粉末茶に。パウダー状なので抹茶と同様の使い方をとぞ。



使用するお茶は

【茶汁】

煎茶や番茶などをお湯に入れて出したお茶汁。魚や肉を洗ったり（茶洗）、煮たり、お粥や茶飯を炊いたりする時に使います。濃さは普段飲んでいる位を目安に。



「緑茶の白和え」

にんじん50g、こんにゃく50g、干し椎茸2枚、下煮汁（だし汁3/4カップ、砂糖大さじ1/3、薄口醤油大さじ2/3、和え衣（豆腐1/2丁、白ごま大さじ3、白みそ大さじ2、砂糖大さじ2、塩小さじ1/4）、上級煎茶5gまたは生茶葉10g）

1

緑茶が生茶葉なら蒸すかさつと塩ゆでし、それ以外の場合は一煎出し茶葉にして軽く水気を切っておく。

2

にんじん、こんにゃくは短冊切り、干し椎茸は戻してせん切りにする。合わせて下煮汁の調味料で下煮してザルにあげておく。

3

和え衣を作る。豆腐は熱湯を通し、水切りする。白ごまは香りよく炒つてからすり、豆腐を加えてさらにすり混ぜ、調味する。

4

④の和え衣で①の茶葉と下煮した具を和える。



「CHACHAニョッキ」

ジャガイモ500g、薄力粉75g、抹茶または粉末茶大さじ1、卵1個、バター25g、塩、コンヨウ、適量打ち粉適量、オリブ油大さじ1、ニンニク1片、おろしチーズ適量

1

ジャガイモは皮をむき、乱きりにして、塩少々をくわえて柔らかく茹でる。茹であがったら手早く水気をきり、裏ごしにかける。

2

①の熱いうちに塩、コンヨウとちぎったバターを加え、混ぜる。粗熱がとれたら卵を加え、混ぜる。

3

小麦粉と抹茶又は粉末茶をふるいながら加え、練り過ぎない様にまとめる。3〜4個に分けて直径1センチの太さの棒状にのびし、2〜3センチに切り分ける。

4

フォークの腹で押さえつけるように転がし、溝をつける。



1

生干しを作る。アジは背開きにして、内臓を除き、きれいに洗う。

2

茶汁を作り、冷ましておく。塩を加えて海水程度の濃さにし、①のアジを浸し、塩水をなじませる。（30分ぐらい）

3

風通しの良いところで3〜4時間陰干しする。薄塩の生干しが出来る。干し具合と塩加減は好みで。

4

生干しをさつと焼いて、身をほぐしてレモン汁をふる。生野菜を盛り合わせ、グリーンドレッシングをかける。



「干物のサラダ」

干物・小アジ8尾、茶汁（煎茶大さじ3、湯4カップ）自然塩グリーンリーフ、トマト、クレソン、セロリ各適量、グリーンドレッシング（塩小さじ1/3、コンヨウ少々、オリブ油大さじ4、酢大さじ1、粉末茶）

1

生干しを作る。アジは背開きにして、内臓を除き、きれいに洗う。

2

茶汁を作り、冷ましておく。塩を加えて海水程度の濃さにし、①のアジを浸し、塩水をなじませる。（30分ぐらい）

3

風通しの良いところで3〜4時間陰干しする。薄塩の生干しが出来る。干し具合と塩加減は好みで。

4

生干しをさつと焼いて、身をほぐしてレモン汁をふる。生野菜を盛り合わせ、グリーンドレッシングをかける。

コレステロールを減らす

◎お茶が余分な脂肪分を上手にカット



カテキンが
コレステロール・カロリー
ダウンに効果を発揮

お肉は食べたいけど、カロリーやコレステロールが気になるという人におすすめるのが、ゆで汁に茶汁を使う方法です。これはお茶のカテキンが血液中のコレステロールの上昇を抑制する性質を利用したもの。またお料理に使う他に「食後に一杯のお茶」も、コレステロールの蓄積防止に役立ちます。現代病とも言われる生活習慣病「動脈硬化」も、血液中の悪玉コレステロールの増加がその一因と言われていますが、お茶の上手な活用で防げそう。子どもの中から習慣にしたいですね。



使用するお茶は

【茶汁】

煎茶や番茶などをお湯に入れて出したお茶汁。魚や肉を洗ったり（茶洗）、煮たり、お粥や茶飯を炊いたりする時に使います。濃さは普段飲んでる位を目安に。

「ポークしゃぶしゃぶサラダ」

豚バラ肉（薄切り）200g、茶葉15g、なす1本、貝割れ菜・レタス・赤ピーマンなど各適量、ノンオイルドレッシング（塩小さじ2、こしょう少々、醤油大さじ1、だし汁大さじ5、酢大さじ3、みりん大さじ1/2、食用茶・すりこま各大さじ1）

1

5〜6カップの沸騰湯（分量外）に、お茶パックまたはガーゼに包んだ茶葉を入れて煮立たせる。

2

1の中に豚肉を5〜6枚ずつ加えてさっと火を通す。ザルにあげて水気を切る。

3

なすはゆでて水気を切り、他の野菜はせん切りにする。手で食べやすくちぎっておく。

4

2と4を盛り合わせ、お茶入りのノンオイルドレッシングを作って添える。



お茶のテアニン効果が 気持ちをリフレッシュ

◎しずく茶で至福のひとときを

お茶は心の妙薬です

お茶は、食品が持つ第一次機能である「栄養素を補給する」、第二次機能である「嗜好を満足させる」、第三次機能である「体内の調子を整える」以外に、第四次機能として「心をリフレッシュする」という貴重な役割を持っています。お茶の旨味成分であるテアニンが、現代人のストレス解消に絶大な効果を発揮するからです。またそのさわやかな色と深い香りに出会うとだれもが思わずホッとするのもお茶ならでは。少し前までは、お茶を入れて飲むのは中高年以上だけと言われていましたが、現在は子どもから大人までお茶のペットボトルを持ち歩く時代。喉を潤すだけでなく、お茶はなんだか心の渇きも癒してくれる…そう気付いたからなのかも知れません。お茶はまさに“心の妙薬”です。

1

ふた付きの茶器（できればしずく茶専用の蓋碗）に入れた4gの茶葉に、お湯20ccを静かに注ぎ、ふたをして2分待つ。

2

左手に乗せた茶碗のふたを右手で向こう側に静かにずらし、つまみを押さへながら天を仰ぎ、無心の気持ちで玉露のしずくをいただく。

3

そつと蓋を開け、また20ccのお湯を注ぎ、二煎目を入れる。三煎目も同様にと、ただく。四煎目以降は80〜90度のお湯で煎茶のように楽しめる。



使用するお茶は

【玉露】

よしず棚などで茶園を覆い直射日光を避けてうまみを増し、苦みを抑さえ育てた高級茶。

【しずく茶について】

日本独自のお茶文化に浸りながら、お茶の成分を100%摂取できる「しずく茶」。舌の上で玉露のしずくを転がすようにいただく、まつたりとした至福の味が楽しめます。お茶の成分テアニンが作り出す甘く深いうまみを堪能し、最後にその茶がらまで食べる「しずく茶」は、新しいお茶の味わい方です。