

食育だより 5月号



お茶を飲みましょう



宇治茶は鎌倉時代から続くといわれている宇治市の特産品であり、生産、加工、流通、その他の関連する産業は宇治市にとって重要な産業になっています。

宇治市内産の宇治茶を知り、お茶を通じて家族や地域と交流を深め、お茶に親しむ機会をつくり、ほっと一息しませんか。

お茶の種類

緑茶も紅茶もウーロン茶も、元は同じお茶の葉っぱからできています。

茶畑から摘み取ってお茶の葉にするまでの方法によって味も香りも違うお茶になります。

不発酵茶

煎茶



日本で生産量が最も多い煎茶。新芽を摘んで蒸した後、もみながら乾燥させて作ります。程よい渋みと、青々強い爽やかな香りや色が特徴です。

玉露



新芽に20日以上覆いをして育った柔らかい緑色の濃い芽をもみながら乾燥させて作ります。一番茶のみを使って作られるのが特徴です。50℃～60℃のお湯で淹れることで、うま味を十分に引き出すことができます。

かぶせ茶



摘み取る1週間前から日光をほとんど当てずに育った葉から作ります。お茶を淹れる時の温度によって味の違いを楽しむことができ、ぬるめのお湯で淹れると甘みを感じやすく、熱めのお湯で淹れると煎茶のようなキレのある味になります。

てんちゃ 碾茶



碾茶とは抹茶の原料となります。摘み取る20日以上前から日光をほとんど当てずに育った新芽から作ります。蒸して揉まずに乾燥させ、茎や葉脈を取り除いて製造されたものです。青のりのような香りと強いうま味が特徴です。

番茶



新芽が伸びて硬くなった茶葉や茎などを原料としています。独特の香ばしさがあり、渋み、苦みはほとんどなく口当たりが良いのが特徴です。この番茶や煎茶などを焙じて作られるのがほうじ茶です。

半発酵茶

ウーロン茶



茶葉を途中まで発酵させてから、炒って発酵を止めた香り高いお茶です。ウーロン茶は青茶とも呼ばれ、緑茶に近い軽発酵からきわめて紅茶に近い発酵まで様々です。さらに焙煎の要素も加わるので多種多様な味や香りが楽し

発酵茶

紅茶



日本産の茶葉を使って国内で作られる国産紅茶は、緑茶の一番茶を摘み終わったあとに収穫できる茶葉を使って製造されることも多いです。茶葉を完全に発酵させてから乾燥して作ります。香り高いのが特徴です。





お茶の効用

リラックス効果

お茶を飲むと「ほっこり」といいます。この「ほっこり」という感覚にはテアニンが関わっていることが分かってきました。

お茶には気落ちを落ち着かせたり、頭をすっきりさせて集中力を高めたり、記憶力を高めたりする効果があります。また、最近では認知症予防の効果などにも期待されています。

お茶にはカテキンが多く含まれ抗菌作用があります。また菌が出す毒素を解毒する効果もあると報告されています。食後にお茶を飲むことで口の中がさっぱりしたり口臭予防になるだけでなく、食中毒の予防にも効果があるとされています。さらにお茶にはフッ素が含まれているので虫歯予防にもなります。

抗菌・抗ウイルス
虫歯予防

美白効果 動脈硬化・がん効果

お茶には美白効果があると知られています。お茶に含まれるカテキン、ビタミンC、βカロテン等の成分の抗酸化作用です。これらの成分は心臓病や動脈硬化の予防、がんの予防などがあるといわれています。

宇治市健康づくり・食育推進計画(第2次)
から抜粋

「急須で淹れたお茶を飲んでいますか？」

急須で淹れたお茶とペットボトルや缶のお茶の味が全然違うように、お茶に含まれる機能性成分の量も違います。急須で淹れたお茶では、ペットボトル入り緑茶飲料と比べると次のような調査結果もあります。※

- ◎うま味成分・アミノ酸（テアニン含む）
・・・ペットボトル茶（平均）の約3倍
- ◎リラックス効果・テアニン
・・・ペットボトル茶（平均）の約6倍
- ◎免疫活性化成分・カテキン類
・・・ペットボトル茶（平均）の約4倍



急須でゆっくり丁寧に淹れたお茶は、それだけでお客様や家族への「おもてなし」になります。また、豊かでまったりとしたひとときは、人々の心を潤し豊かにします。

※京都府農林水産技術センター農林センター茶業研究所調べ（令和2年～令和4年）

水出し緑茶

つけておくだけなので簡単！うま味を感じやすく苦み半減！
これから暑くなる季節におすすめです！！

冷たい水で緑茶を淹れると、うま味成分のアミノ酸のテアニンや渋味の少ないエピガロカテキン(EGC)はお湯で淹れた時と出る量は大きく変わりませんが、苦味成分のカフェインと渋味成分のエピガロカテキンガレート(EGCG)は溶出量が低下するため、うま味を感じやすいお茶を淹れることができます。

①ポットに水とお茶の葉を入れる



ティーパックにお茶の葉を入れると取り出しも簡単です。

②冷蔵庫で1時間以上おいてからお茶の葉を取り出す



置いておく時間によって濃さが変わるのでお好みでお茶の葉を取り出してください。