

Japanese text

2018年 秋/冬号 日本語編

日本茶

あたらしくておいしい日本茶レシピ

写真=西山 航 スタイリング= chizu

文=相馬素子 協力=本間節子

p.068

封を切ると、ふわっと甘い香りが広がる日本茶。味や香りが変化しやすい繊細な日本茶を、おいしいうちに飲みきる智恵を、日本茶インストラクターの本間節子さんに教わります。

ハーブと合わせて

フレッシュハーブを急須の茶葉に加えて淹れるだけ。清々しいハーブの香りがたち、飲むとしっかり日本茶という、新鮮な味わい。

■手順

1. 急須に入れるハーブは、4g ほどを目安にザクザク刻む（香りの強いハーブは少なめに様子を見る）。飾り用に先の小さい葉を切り、カップに入れる。

2. 急須に茶葉を入れ、準備したハーブを加え、お湯を注ぎ浸出させる。

3. 飾り用のハーブを入れた1のカップに注ぐ。

*抹茶の場合は、あらかじめ熱湯の中にハーブを入れ、香り移しておく。お湯の温度が下がったらハーブを取り除く。ハーブを適量入れたカップに注ぐ。

(p.069 上から反時計まわりに)

●普通煎茶+ふきのとう

茶葉 4g、お湯 80℃・240ml、浸出時間 1分

他にレモングラスも合う

●普通煎茶+しそ

茶葉 4g、お湯 80℃・240ml、浸出時間 1分

●抹茶+スペアミント

抹茶 2g、お湯 70℃・100ml

●和紅茶+山椒

茶葉 4g、お湯 90℃・240ml、浸出時間 2分

他にカモミールやアップルミントも合う

●深蒸し煎茶+レモングラス

茶葉 4g、お湯 80℃・240ml、浸出時間 30秒

他にコリアンダーも合う

●釜炒り製玉緑茶+レモンバーム

茶葉 4g、お湯 80℃・240ml、浸出時間 1分

他にローズマリーも合う

●ほうじ茶+アップルミント

茶葉 5g、お湯 90℃・240ml、浸出時間 1分

他にディル、バジルも合う

●深蒸し煎茶+ディル

茶葉 4g、お湯 80℃・240ml、浸出時間 30秒

p.070

柑橘と合わせて

柑橘の皮を、茶葉に加えていつものように淹れるだけ。ふわっと爽やかな柑橘の香りがたち、より日本茶の旨味が感じられる。お茶と柑橘、色々な組み合わせが楽しめる。

■手順

1. 茶葉と柑橘の皮（規定量）を急須に入れる。一部の皮は飾り用に小さく削ぎとってグラスに入れておく。

2. 急須にお湯を注ぎ、浸出させる。

3. 皮を入れた1のグラスに注ぐ。

(P.071 上から時計まわりに)

●和紅茶+みかん

みかん 30g、茶葉 4g、お湯 90℃・240ml、浸出時間 1分

他に金柑 (10g)、レモン (6g)、オレンジ (10g) も合う

●深蒸し煎茶+ゆず

ゆず 6g、茶葉 4g、お湯 80℃・240ml、浸出時間 30秒

他にレモン (6g)、文旦 (15g) も合う

●ほうじ茶+すだち

すだち 10g、茶葉 5g、お湯 90℃・240ml、浸出時間 1分
 他にレモン (6g)、かぼす (10g)、ゆず (6g) も合う

●普通煎茶+金柑

金柑 10g、茶葉 4g、お湯 80℃・240ml、浸出時間 1分
 他にゆず (6g)、レモン (6g) も合う

p.072

炭酸を加えて

急須にお湯を注ぎ、茶葉を開かせてから炭酸水を加えるので、浸出に時間がかからず、すぐに冷たく飲める。風味は穏やかで、シュワッと微炭酸。お酒のような感覚で、食事にも合わせてみて。

■手順

1. 急須に茶葉を入れ、少量のお湯をゆっくり注ぐ。
2. 1分おいて、茶葉をゆっくり開かせる。
3. 炭酸水 (無糖) をゆっくり数回に分けて注ぎ (左ページ)、さらに1分おく。
4. ひと混ぜしたら茶こしでこし、グラスに注ぐ。
 *抹茶の場合は茶碗に茶こしでふるった抹茶を入れ、お湯を注いで茶せんで点てる。炭酸水をゆっくり注ぎ、ひと混ぜしたら、グラスに注ぐ。

(p.073 左から)

●和紅茶+炭酸

茶葉 6g、お湯 90℃・20ml、炭酸 200ml

●ほうじ茶+炭酸

茶葉 6g、お湯 90℃・30ml、炭酸 200ml

●抹茶+炭酸

抹茶 4g、お湯 70℃・40ml、炭酸 200ml

●普通煎茶+炭酸

茶葉 6g、お湯 80℃・20ml、炭酸 200ml

日本茶のあたらしい魅力を見つけませんか

文=本間節子

お菓子教室を始める少し前に、日本茶に詳しくて面白いお茶屋さんに出会い、日本茶について深く学ぶ機会に恵まれました。その方から日本茶インストラクターという資格制度立ち上げの話聞き、日本茶をもっと知り、お菓子の仕事にも役立てたいと思い、その資格を取りました。

あらためて、日本茶の魅力を感じ、今の時代に合った、日本茶のいろいろな楽しみ方を、お菓子をつくる私ならではの視点で伝えたい、という気持ちから、日本茶レシピをつくることになりました。

私は、日本茶をまずは丁寧に淹れ、そのままおいしくいただくことを大事にしています。それと同じくらい、おいしいうちに飲みきりたいとも思います。「お湯を沸かし、適温に冷まして急須で淹れ、飲んだ後に茶葉を捨てる」。このシンプルな作業を忙しい毎日の中、時には億劫に感じてしまうこともあるでしょう。お茶を開封してからあつという間に1ヵ月がたち、味や香りが変わってしまうこともあります。そんな時には気分を変えて、別の角度から日本茶を楽しもうと思うようになりました。

日本茶は甘みや乳製品と相性が良いほか、炭酸を加えても、ハーブや野菜、フルーツを加えても良いので、きっと皆様が今までに味わったことのない、あたらしくておいしい日本茶に出会っていただけたと思います。

また、日本茶には健康作用も期待でき、殺菌効果も高く、ビタミンも含んでいます。また、きりっと気持ちを高めたり、逆にリラックスさせる効果もあります。

この特集を通じて、日本茶のあたらしい楽しみかたを身近に感じ、暮らしに取り入れていただけたら幸いです。

本間節子 (ほんま・せつこ)

お菓子研究家、日本茶インストラクター。自宅でお菓子教室「atelier h (アトリエ・エイチ)」を開くほか、書籍や雑誌でのレシピ提案、日本茶のイベントや講習会などで幅広く活躍している。著書に『日本茶のさわやかスイーツ』(世界文化社)、『まいにちのお菓子づくり』(主婦の友社) など。

p.074

牛乳&豆乳を加えて

ほうじ茶、抹茶、和紅茶と牛乳の組み合わせは馴染みがあっても、煎茶との組み合わせは、はじめての方も多いかもしれない。煎茶の旨味や苦みと牛乳&豆乳の組み合わせも是非楽しんでほしい。

p.075

茶種	お湯の温度と分量	浸出時間	牛乳または豆乳の分量
普通煎茶	80℃ 180ml	1分	60ml
深蒸し煎茶	80℃ 180ml	30秒	60ml
蒸し製玉緑茶	80℃ 180ml	1分	60ml
釜炒り製玉緑茶	80℃ 180ml	1分	60ml
ほうじ茶	90℃ 180ml	1分	60ml
和紅茶	90℃ 180ml	1分	60ml
抹茶	80℃ 60ml		30ml

■手順

1. 急須に茶葉 6g を入れる
2. お湯を急須に注ぎ、浸出させる。
3. 70℃に温めた牛乳 / 豆乳を加える。(牛乳 / 豆乳は温めてから、泡立て器で攪拌して泡状にしたものを加えるとふんわりしておいしい。)
*抹茶の場合は、茶碗にふるった抹茶 2g を入れ、お湯を注いで茶せんで点てる。70℃に温めた牛乳(豆乳)を加える。

甘みを加えて

ほんの少しの甘みを加えると、疲れた時には、ほっとし、どこか懐かしい味わいになる。おすすめのお茶と甘みの組み合わせを紹介する。

茶種	お湯の温度と分量	浸出時間	おすすめの甘み
普通煎茶	80℃ 230ml	1分	きび砂糖 / はちみつ / 砂糖
深蒸し煎茶	80℃ 230ml	30秒	はちみつ / 砂糖 / きび砂糖
蒸し製玉緑茶	80℃ 230ml	1分	はちみつ
釜炒り製玉緑茶	80℃ 230ml	1分	はちみつ
ほうじ茶	90℃ 230ml	1分	メープルシロップ / 黒糖 / 和三盆糖
和紅茶	90℃ 230ml	1分	コンデンスミルク / はちみつ
抹茶	80℃ 70ml		黒糖 / はちみつ / 砂糖

■手順

1. 急須に茶葉 6g を入れる。
2. お湯をゆっくり注ぎ、浸出させる。
3. 好みの甘みを加えた器に注ぐ。
*抹茶の場合は茶碗にふるった抹茶 2g を入れ、甘みを加えてお湯を注ぎ、茶せんで点てる。

p.076

茶葉の種類

(左上から下へ順に)

1 普通煎茶

お茶の新芽を摘み取り、蒸して殺青し、揉みながら乾かして針状に撚った一般的な製法のお茶。甘み、旨味、渋みのバランスがとれている。

2 和紅茶

お茶の葉を摘み取った後、酸化発酵させた茶葉を使い、紅茶の工程でつくる。味も香りも甘く、渋みが少なく、柔らかさを感じる。

3 抹茶

摘み取る前に覆いをかけて日を遮って育てられたお茶の葉を使い、葉を蒸してそのまま乾かし、石臼で挽いて粉にしたもの。

4 普通煎茶

1に同じ。上質なものは少し低めに冷ましたお湯で淹れると旨味が引きたつ。

5 蒸し製玉緑茶

お茶の葉を摘み取った後、蒸して殺青し、揉みながら乾かした曲がった形状のお茶。甘くて旨味があり、濃すぎないので人気。

6 ほうじ茶

でき上がったいろいろなお茶をさらに焙じた(焙煎した)お茶。香ばしい風味で、カフェインも少なく、飲みやすい。

7 深蒸し煎茶

お茶の葉を摘み取った後、普通煎茶よりやや長く蒸して殺青し、揉みながら乾かし、棒状に撚ったお茶。さつと味が出るわりにコクがあり濃厚。

8 和紅茶

2に同じ。紅茶にする品種も生産者も増えてきて、需要も高まっている。

9 ほうじ茶

6に同じ。焙じ具合で色やコク、甘さに違いが出る。

10 釜炒り製玉緑茶

お茶の葉を摘み取った後、釜で炒って殺青し、揉みながら乾かした曲がった形状のお茶。ふわっと甘い香りで、すっきりした味。

このようにいろいろなお茶があり、それぞれに香り、水色、味の特徴の旨味、甘み、渋みなどに違いがあります。

製法や部位、産地など、ご自分の好みに合うお茶を探してみてください。

p.077

日本茶の種類について

文＝本間節子

日本茶とは、日本でつくられているお茶の中で、椿科のカメリア・シネンシスの樹の葉からつくられたものをさします。日本茶は、製法、部位、加工、産地、品種などの特徴を組み合わせて名前がつけられていることが多く、その特徴を知っておくと選ぶ時の参考になります。

日本茶は製法により、見た目も味も変わるため、製法による分類が主流です。[普通煎茶、深蒸し煎茶、蒸し製玉緑茶、釜入り製玉緑茶、玉露、てん茶（抹茶）、和紅茶、番茶]などが、それにあたります。

日本茶の製法の工程は、お茶の樹を栽培する→お茶の芽を摘む→加熱（蒸気で蒸す・釜で炒る）して酸化発酵を止める（殺青）→揉みながら乾かす（粗揉）→力を加えて揉む（揉捻）→形を整えながら乾かす（精揉）→乾かす（乾燥）→残っている水分や形を整える（仕上げ）を経てでき上がります。この工程の中の一部が変わると、でき上がるお茶も違い、上で紹介したように分類されます。

製法とは別に、煎茶や玉露を作るときに選り分けられるお茶の部位による分類があります。[茎茶、かりがね、芽茶、粉茶]などです。

また、つくったお茶に新たに別の加工を施してできる[ほうじ茶、玄米茶]などもあります。

その他に、[八女茶、知覧茶、宇治茶、静岡茶、狭山茶]などの産地の名前、[やぶきた、さえみどり、あさつゆ、つゆひかり、べにひかり]など、茶の樹の品種で表記、分類されることもあります。

お酒と合わせて

煎茶ジン

1. 釜炒り製玉緑茶、または普通煎茶 3g を容器に入れてジン 50ml を注ぐ。3時間～一晩おくと色と風味が抽出される。
2. 茶こしでこす。
3. グラスに砂糖小さじ 1/2 を入れ、2 を注ぐ。
4. お好みで炭酸水、もしくは白ブドウジュース 150ml を静かに注ぐ。

抹茶ビール

1. 抹茶 2g を茶こしでふるい、器に入れる。
2. 水 10ml を加え、茶せんで練り混ぜる。
3. お湯 10ml を加え、茶せんで香りをたてるように混ぜる。
4. 水 50ml を加え、しっかりと茶せんで泡を立てる。
5. グラスに注いだビール 350ml に、4 をそっと注ぐ。

『あたらしくておいしい日本茶レシピ』

本間節子さんによる日本茶のあたらしい魅力を探るレシピが満載。この特集で紹介したレシピの他、煎茶スムージー、桜煎茶、抹茶バナナシェイク、さらには茶葉を使った料理まで。この一冊で日本茶のある暮らしがぐっと広がる。（世界文化社）

210 x 148mm 96 ページ 1300 円 日本語