

「新茶の季節です！」



西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 教授 安田 みどり

今年も新茶の季節がやってきました。佐賀県は、お茶の産地ですのでお茶のお話をさせていただきます。佐賀のお茶といえば嬉野茶です。嬉野茶は、“釜炒り製玉緑茶”の生産で有名です。日本茶は生葉を蒸して加工するのが一般的ですが、釜炒り製法は中国から伝わった伝統的な製法で、蒸すのではなく釜の熱を利用して酸化酵素の働きを抑えます。また、茶葉が真っ直ぐではなく、勾玉状になっており、これを玉緑茶とよんでいます。釜炒り製玉緑茶は、芳ばしい香りとすっきりとした味が特徴です。釜炒り玉緑茶は、日本の緑茶生産量の1%以下と希少価値の高いお茶ですので、是非ご賞味ください。

もう一つ、栄西茶をご存知でしょうか？現在の日本茶をもたらしたのは、臨済宗の開祖「栄西禅師」とされ、1191年、吉野ヶ里町にある霊仙寺の近くに中国から持ち帰った茶の種を蒔いたとされています。つまり、日本茶発祥の地ではないかと言われています。この地区では、栄西にちなんで“栄西茶”というネーミングで販売されています。ちなみに、栄西茶も釜炒り製法で作られています。本学では、栄西茶を使ったお菓子の商品開発を行い、栄西茶を盛り上げました。

ゴールデンウィークも間近ということで、茶に関するおすすめのスポンジを紹介します。

1. うれしの茶交流館「チャオシル」

嬉野市に昨年4月にオープンしたお茶の施設です。お茶を学び、お茶に触れ、お茶を味わい、人との交流を通じてお茶について知ることができます。嬉野茶の歴史の勉強をはじめ、茶摘みや釜炒り体験、おいしいお茶の淹れ方教室や嬉野の温泉水を使った茶染め体験など、お茶に関する様々な体験ができます。

2. 日本茶栽培発祥の地（吉野ヶ里）

佐賀県と福岡県の県境に連なる脊振山に位置して、道の駅さざんか千防館からちょっと山の中に入ったところになります。ここから見える眺望は素晴らしく、私にとっては心を癒してくれるパワースポットにもなっています。ここの茶の樹は、ツツジのような丸い形をしています。以前、授業の一環で茶摘みをしたこともあり、茶摘みをして、大学に持ち帰り、お茶を作って美味しくいただきました。懐かしい思い出です。



さて、最後に成分の話です。新茶は、渋味を示すカテキンが少なく、旨味を示すテアニンが多く含まれるので、とても美味しいです。テアニンはアミノ酸の一種で、飲むと脳内にα波が増えることが報告されています。α波は、リラックスするときに出てくる脳波ですので、お茶を飲むとホッとするというのはこのためかもしれません。子育てや仕事のイライラを感じたら、美味しい新茶を飲んでちょっと一息ついてください。