 ところざわ倶楽部

ミニ講演会



# 中国茶の話

～緑茶からプーアル茶まで～

食を通して所沢を知る会 玉上 佳彦

2019年11月19日(火) 於:ふらっと

# INDEX



- 私と中国茶の関係
- 中国茶の種類
- 中国茶の産地
- 中国茶の飲み方
- 中国茶器の種類
- 中国茶の化学成分
- その他

# 中国地図



杭州  
西湖

雲南省

福建省

# 台湾地图

東方美人茶



阿里山高山茶

# 世界に伝わった「茶」



## 中国と台湾、主な茶葉の産地



## 中国茶の種類(六大茶類)

学名 : Camellia sinensis (チャノキ)

- 緑茶 : 不発酵茶
  - 白茶 : 弱発酵茶 (希少茶)
  - 黄茶 : 弱後発酵茶 (希少茶)
  - 青茶 : 半発酵茶
  - 紅茶 : 完全発酵茶
  - 黒茶 : 後発酵茶
- (花茶 : チャノキ由来ではない茶)

発酵工程、製造工程、香り、味、色、形状による分類

銘柄 : 2,000以上



高

黒茶

プーアル茶など

紅茶

キーマン紅茶

青茶(烏龍茶)

鉄観音 岩茶 台湾烏龍茶

黄茶

白茶

低

緑茶 龍井茶

発酵度



## 茶外茶(チャノキではない)

### 中国茶

茉莉花茶(ジャスミン)、杜仲茶(トチュウ)、甜茶、  
苦丁茶(モチノキ)、菊花茶(キク)、桂花茶(キンモクセイ)、  
玉米鬚茶(トウモロコシ)

### 日本

玄米茶、麦茶、ハトムギ茶、

### その他

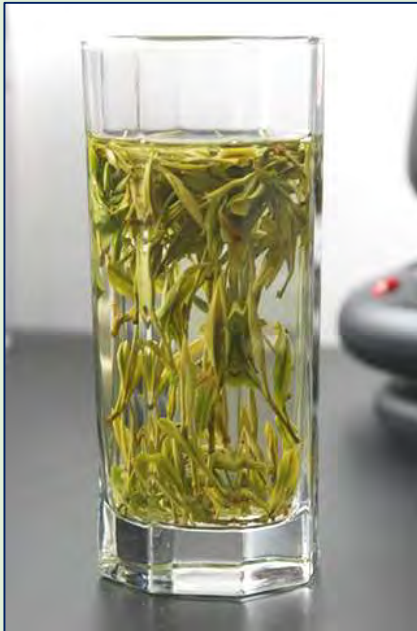
ゆず茶(韓国)、ルイボスティー(南ア)、コカ茶(ペルー)、  
マテ茶(パラグアイ)

# 主な中国茶

中国茶の約80%が緑茶

**緑茶**：西胡龍井茶（浙江省）、碧螺春（江蘇省）  
太平猴魁（安徽省）、信陽毛尖（河南省）

[80°C]



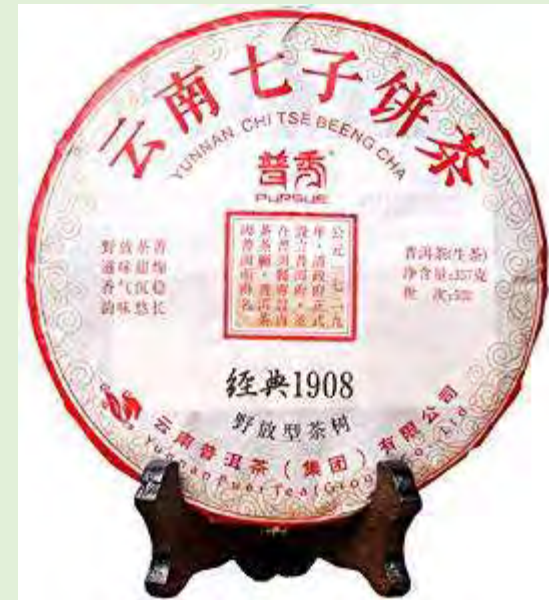
**青茶**：鐵觀音(福建省)、黃金桂(福建省)、  
凍頂烏龍(台灣)、阿里山烏龍(台灣)、  
東方美人茶(台灣)

[90°C]



黑茶：普洱茶(生茶)  
普洱茶(熟茶)

[100°C 要洗茶]



# 紅茶：祁門紅茶(安徽省)、滇紅茶(雲南省)、 日月潭紅茶(台灣)

[80~100°C]



# 中国茶の味わい方

## 五品

- ・耳品(耳で味わう):亭主の話をよく聞く
- ・目品(目で味わう):茶葉の外観や茶水の色を観察する
- ・鼻品(鼻で味わう):香りを鼻で楽しむ
- ・口品(口で味わう):茶の味を舌で鑑賞する
- ・心品(心で味わう):「文化」を味わう

## 三看

- ・外観を楽しむ
- ・茶水の色を楽しむ
- ・茶殻を楽しむ

## 三品

- ・香り
- ・味わい
- ・余韻

## 三聞

- ・淹れる前の香り
- ・淹れた時の香り
- ・茶器の残り香

## 三回味

- ・舌に程よい甘味
- ・長く続く茶の香り
- ・甘く爽快なのごし

## 中国茶の化学成分

- 緑茶は、無発酵茶なので、日本茶と同じ化学成分
- 発酵茶には、カテキン類は酵素の働きにより、  
テアフラビンとなり、糖類やたんぱく質と結合して  
テアルピジンに変化
- 紅茶には香気成分(リナロール、ゲラニオールなど)  
による、リラクゼーション効果がある
- 普洱茶はダイエット効果があるといわれている  
(脂肪蓄積抑制)

## 中国茶の効用

### 薬効成分

- ・カフェイン： 疲労回復
- ・フラボノイド： ダイエット 効果
- ・ポリフェノール： 老化防止  
（カテキン）
- ・ビタミン： 美肌効果
- ・フッ化物： 虫歯予防、口臭予防

## 中国茶の歴史

- ・中国最古の薬物学書「神農本草」に茶の起源として、解毒剤として利用されていたと記録されている
- ・三国時代には飲み物として、客人の接待として飲用

（神農本草：医療と農耕術の書）



# 中国茶の淹れ方

中国:硬水(Ca、Mg含有量多い)  
→水色濃い、渋み弱い、香り弱い

日本:軟水(Ca、Mg含有量少ない)  
→水色薄い、渋み強い、香り強い



## 緑茶の淹れ方

- ・上投法:初めに湯を入れて、上から茶葉
- ・下投法:先に茶葉を入れ、湯を注ぐ
- ・中投法:半ばまで湯を入れ、茶葉を入れ、更に湯を注ぐ

# 中国茶の淹れ方



- 1… 茶こし
- 2… 茶杯(ちゃはい)
- 3… 蓋椀(がいわん)
- 4… 茶海(ちゃかい)
- 5… お好きな茶葉



	緑茶	白茶	黄茶	青茶	黒茶	紅茶	花茶	工夫茶
お湯に対する 茶葉の量 ※1	200ccに 対して 約3g	200ccに 対して 約3～5g	200ccに 対して 約3g	110ccに 対して 約5g	110ccに 対して 約3～5g	110ccに 対して 約3g	200ccに 対して 約3g	350ccに 対して 1球
お湯の 温度	80度	90～95度	80度	90度	100度	80～100度	90～95度	100度
洗茶	不要	潤茶	不要	潤茶	必要	不要	不要	必要
抽出時間	約1～3分	約1分 (白茶銀針 は約5分)	1～5分	45秒～ 5分 ※2	10秒～	約30秒～ 1分	30秒～ 1分	3～5分
淹れられる 回数	約3煎	約8煎	約3煎	約10煎	約10～ 20煎	約5煎	約5煎	約3煎
水出し	○	×	△	○	×	○	○	×
適した 茶器	グラス、 蓋碗、 ガラスの 急須	グラス、 蓋碗、 ガラスの 急須	グラス、 蓋碗、 ガラスの 急須	蓋碗、 茶壺	蓋碗、 茶壺	蓋碗、 ガラスの 急須	グラス、 蓋碗、 ガラスの 急須	ガラスの 急須
消費期限 目安	冷凍保存 で1年	長期保存 可	冷凍保存 で1年	長期保存 可 ※3	長期保存 可	長期保存 可	常温保存 で2年	常温保存 で2年

# 茶器、茶道具





T-Free  
Amazon で 2,137円



ご静聴ありがとうございました

