

新茶の季節

栄養便り 平成29年5月
大島眼科病院 栄養課

茶摘みの歌にも歌われる、夏も近づく「八十八夜」。八十八夜は立春から数えて八十八日目にあたる五月二日頃で、春から夏へ移り変わる節目の日、夏への準備をする日とされ、農業の世界ではなにかと節目となる縁起の良い日です。地域にもよりますが、ちょうど一番茶が摘み取られる茶摘みの最盛期です。

◇一番茶って？新茶って？

一番茶は、その年の最初に生育した新芽を摘み採ってつくったお茶のこと。以降、摘み採った順番により、「二番茶」「三番茶」と呼ばれます。「一番茶」のことを「新茶」と呼ぶこともあります。「一番茶」はその後に摘み採られる「二番茶」「三番茶」などと対比して使われることが多く、「新茶」は1年で最初に摘まれる「初物（はつもの）」の意味を含めて、また「旬」のものとして呼ばれます。

一番茶は、冬の間茶樹が蓄えた養分を多く含んでいて、「二番茶」「三番茶」に比べて苦渋いカテキンやカフェインが少なく、うま味、甘味の成分であるアミノ酸が多い傾向にあります。新茶の時期にしか味わえない若葉の爽やかな香りも魅力のひとつです

◇新茶の美味しい入れ方



やや熱め（80度くらい）の湯でさっと抽出すると新茶特有の爽やかな香りと渋みを楽しめます。よりうま味を味わいたい場合は湯を70度くらいまで冷ましてからじっくりと抽出すると良いでしょう

お茶の原産地は中国雲南省といわれ、日本へは鎌倉時代に日宋貿易によって伝わりました。国内での茶の生産は、博多に聖福寺を建立した栄西という僧が脊振山に茶種を蒔いたのが始まりとされています。その後茶の生産地は全国へ広がって行きました。脊振山山麓の靈仙寺跡には、栄西が栽培したとされる茶畑が今も残されていて、聖福寺の境内にも移植されています。

