

くらし中心



no. 21

お茶を、淹れよう

無印良品



お茶は葉っぱの 贈りもの

ふつうの生活ということを大切に思うがまま募るこの頃です。そこで身のまわりにあるたくさんの方の「ふつう」の中から引っぱりだしてみたくなったのが、お茶とおつきあい。

そのお茶ですが、毎日、それを普通に飲んでいる緑茶や番茶、ほうじ茶などの復習をして、もっと楽しみたいという動機がもたれていきます。抹茶の茶事の世界をいわばハレとしたら、ケ。まさに日常に入りこんで飲まれている、ふつうのお茶のお話ですが、主役は『茶葉』なのです。

もしかしたら、あなたはお茶を液体でしか見ていらつしやらないかも知れない。それが新しい日常になっているのもわかりませんが、茶葉でお茶を楽しむ、茶葉からお茶を淹れることをしてみると、気づくことがあります。お茶の葉っぱが知らせてくれる自然の循環の姿のようなもの。それは丁寧な育てられ、製造された茶葉の生まれたままの姿が、丁寧に淹れられたお急須の中などに現れるといったビジュアルな発見の喜びさえもたらしてくれるというお話です。

ふつうの生活で失いたくないのは、自然との楽しいつきあい方ではないでしょうか。

3 お茶は葉っぱの贈りもの
日常飲んでいるお茶だけれど
茶葉を主役してみると、
そこには自然が見えてきます

6 お茶の木って、
こんなに大きく育つんだ
静岡県藤枝市のお茶所に、
小山のようにこんもり大きな
お茶の木がありました

8 おいしいお茶の、自由な淹れ方
お茶の味ってひとつじゃない。
楽しみ方もひとつじゃない。
自分の好きなお茶を見つけよう

14 知って淹れるともっとおいしい
おいしく楽しく淹れるために、
自在にお茶と付き合うために、
知っておきたい基礎知識

18 お茶屋さん、なかよしに
入りたいけど入りにくい。
聞きたいけど聞きにくい。
「こんにちは」から始めてみましょう

28 ここにも、あそこにも、
「お茶」がある
無茶苦茶、お茶を濁す、お茶の子さいさい。
お茶にまつわる言葉の多さは、
人とお茶の関わり深さに通じている

30 毎日お茶が飲みたくなるハナシ
なぜ、そんなに身体にいいのと
聞きたくなるほど、お茶には
健康に役立つ栄養がいっぱい

32 茶殻を捨てるなんて、
もったいない
畑にまく堆肥にはじまり、
畳に、封筒に、靴の中敷き!?
積極的な茶殻の再利用

20 そもそも「チャの樹」ってなんだろう？
緑茶も紅茶も烏龍茶も、
みんな「チャ」からできている。
日本にはいつ来たのかな？

22 ちいつと作って、ぐるぐる回して
人と自然の営みの小さな循環を
大切にしたいと考えて、
お茶を作り、地域とつながる

27 緑の葉っぱが、茶葉になるまで
摘んで、揉んで、また揉んで。
選んで香らせて整えて。
香り豊かな茶葉になるまで

34 ところで、
「番茶」を知っていますか？
煎茶でもなく、抹茶でもなく、
地域の多様性そのままの、
日本の普段のお茶のこと

38 お茶を通して、未来を描く
自然の巡りに沿いながら、
地域の人と歴史に敬意を払って。
自然栽培が紡ぐ未来への物語

46 MUJIスタッフのお茶物語
アジア出身の彼女たちは、
どんなお茶を、どんな風に
飲んできたのでしょうか

お茶の木って、こんなに大きく育つんだ

高さ4m、周囲33mもあるお茶の木があるらしい。そんな話を聞きつけて静岡県藤枝市の山の奥、瀬戸ノ谷という土地を訪ねました。

「藤枝の大茶樹」と呼ばれるお茶の木は、見上げるほどの大きさでした。



出迎えてくださったのは、平口好三さん、幸子さんご夫妻。この地で茶農家を営んで十二代目になるそうです。大茶樹の樹齢はおよそ三百年。平口さんの先祖がここに種をまいたと伝えられています。かつては自家で摘んでいましたが、「茶の振興に役立ててほしい」と藤枝市に提供し、例年では五月に市内の子どもたちや茶娘、藤枝市茶手採保存会のみなさんが、常設の足場を使って手摘みします。

このお茶の木は昔からこの土地にあった在来種で、試験場で検査したところ、「特に香りがいい」と評価されました。仕上げた新茶は縁起物の「長寿の香り」として、市内の高齢者施設などに贈られているそうです。

通常お茶の木は毎年刈り込むため、ここまで大きくなりません。「なぜこんなに大きく？」と尋ねると、「なんか、こうなっちゃったんだよねえ」と大らかな答えが返ってきました。

おいしいお茶の、自由な淹れ方

お茶、毎日飲んでいますか？ 自分で急須で淹れていますか？
そしてこんなお茶、飲んだことありますか？
知れば楽しく面白く、そして深いお茶の世界へ、どうぞ一緒に。



いつもと違う器に入れて。ほんのちよっぴり、水と一緒に、ティーカップになみなみと。同じ茶葉を煎をかさねて飲む楽しさを知りました（レシピは11ページ）。

お猪口のような小さな茶器にワイングラスにティーカップ。ですがそこに入っているのは、キラキラ輝く山吹色の液体。そう、これらはお酒でもワインでも紅茶でもなく、すべて煎茶なのです。東京にある日本茶カフェ「表参道 茶茶の間」のメニュー、ひとつの急須で同じ茶葉を煎をかさねて楽しむ「かさね」というものです。

一煎目はほんの少しのお茶で、エスプレッソのよう。それを少しずつ、口を含みます。新鮮な香りと濃厚な味は、ふだん飲んでいるお茶とはまるで違って、目がパチッと冴えます。そしてきれいな香りが、口にずつとのこります。二煎目は氷入り。ワイングラス

ありません。お茶のおいしさが活きる最善の淹れ方にするにはどうしたらいいだろう？ 店主の和多田喜さんが店の日本茶ソムリエふたりと一緒に試行錯誤を繰り返して考案しました。

「お茶を自分で淹れようと思うと、急須に茶葉を入れて少し冷ましたお湯を注いで3分待たないといけない、面倒くさい飲みものという感じではないですか？ 最近は急須を持たない人も多いですね」。和多田さんの言葉に、頷くしかありません。

「水みたいにごくごく飲むペットボトルのようなお茶と、今回のような、楽しむために飲むお茶があります。それは分けて考えてみましょう。お茶の魅力はたくさんありますが、自然の営みそのものを感じられることをまず挙げます。おいしく育った茶葉をおいしく淹れることができたなら、そこには春の新茶を摘み取る直前の畑の香りがするんですよ」



に注ぐと細かな気泡が生まれて、見えるだけで気持ち軽やかに。そして爽やかな香りとすっきりした味わいで、残暑の季節はもちろん、冬でも飲みたくなります。これもとってもおいしい。三煎目はあったかいお茶でした。ティーカップになみなみ注がれて、味も香りもゆつたりしてきて、しみじみおいしい。

自然の営みを閉じ込めて 茶葉は小さなタイムカプセル

「かさね」は、ふだんなんとなくしてきたお茶の淹れ方とはまったく異なります。でもそれは、奇をてらったお茶の飲み方を編み出そうとしたわけでは

茶茶の間流「かさね」の淹れ方

今回使用した「青い鳥」2021年の新茶の場合

●茶葉の量：
8g(1~2人前)



三煎目

熱いお湯で…

①二煎目を注ぎきり、氷を取り出した急須に約200ccの熱いお湯（90度以上）を注ぐ。

②すぐにカップに注ぐ。

③5分ほどたったら氷を浮かべたグラスに注ぐ。

二煎目

氷出しで…

①一煎目を注ぎきったあとの茶葉に約100ccの熱湯を注ぐ。

②すぐに氷を5、6個入れる。

一煎目

冷水で…

①急須に茶葉を入れる。

②冷水約50ccを静かに注ぐ。約3分待つ。

③お猪口に注ぐ。最後の一滴は濃いので、渋みを抑えなければ調整する。



器の形状や材質によっても、お茶の味は変わります。薄くて口が広いものほど香りをしっかり感じます。自分の好みのお茶と器の組合せを見つけるのも楽しそうです。奥にあるガラスの「セカンドポット」は便利なアイテム。器に注ぐ前にセカンドポットに注いで味見をすれば、渋ければお湯で薄めて、濃ければもう一度急須に入れ直してと調整ができます（詳しくは15ページ）。



お茶を淹れる和 multidimensional さん。流れるような所作を見ているだけでも、おいしいお茶がつくられているのだと心躍ります。

続けて和多田さんは言います。

「お茶を淹れるのは、乾いた茶葉に水分を与えて、畑にいたときの自然の状態に戻していく作業なんです。いいお茶ほど、ゆつくりと、畑にいたときと同じに戻っていきます。きちんと保管したものは5年たっても10年たっても摘んだその年の春の香りがするんですよ。茶葉は、香りを閉じ込めたタイムカプセルのようなものと考えると、楽

しくなりませんか？」

香り以外にも、土壌、品種、育てた人の思い、その年の気候…すべてが詰まっている茶葉は、なるほど小さなタイムカプセルです。

急須を使って料理のように淹れ方で味も香りも変わる

実際に飲んでみて、いままで知らなかったお茶の淹れ方とおいしさがあることが、よくわかりました。そしてお茶というのは私たちを自然に誘ってくれるものなのだというところ。ここからはもう少し具体的に、淹れ方をレクチャーしてもらいます。

「かさね」は、香りと味を楽しむのに理にかなった淹れ方だと和多田さんは言います。この日和多田さんが用いた茶葉は、「青い鳥」というかわいらしい名前の2021年の新茶で、蒼風という品種です。静岡県の中心を流れる安倍川の上流域、標高300メートル

ほどの土地で育ちました。

「単一農園で育ち単一品種で仕立てた、シングルオリジンと呼ばれる茶葉は、その土地や品種をお茶として再現する楽しみがある。料理と同じで、お豆腐を冷や奴で食べたり、湯豆腐にしたりと、その都度楽しむように、淹れ方も変えられる。急須という道具を使って、茶葉をどう料理してあげるか。そう考えるとワクワクしませんか？」

茶葉を急須で料理するという発想が新鮮で、でも腑に落ちます。

「一煎目は冷水を使用しました。水だと香りが出にくいのではと思われるかもしれませんが、熱湯と比べたら実際そうすけれども、新茶は青葉アルコールという新鮮香りが豊富で揮発性が高く、冷たい状態でも香りを感じやすいんです。茶葉を仕上げるときの火入れという工程による火香や、製茶による旨みも、一煎目は強く出ます。二煎目は沸きたたてのお湯を入れたらすぐに氷を足



三煎目を淹れ終わったあとの茶葉です。22ページの畑の葉と本当に同じに戻っています。

します。こうすることで、揮発性の高い香りと品種の香りがお湯に溶け出した瞬間に氷で冷やされて、液体の中しつかり残ります。青葉アルコールもまだ香りますし、茶葉を摘んで蒸したり揉んだりしているときの香りもします。

三煎目は90度以上の熱めのお湯で。この時点では新鮮香は抜けて、品種特有の香りと、土地の香りが出てきます。急須に注ぐ湯の温度や量が、香りに大きく影響するのですね。もちろん、味に対してもです。今回の「青い鳥」

は、一煎目と二煎目は主に新茶の香りを楽しむ、三煎目で優しく滋味ある甘みをゆつくり味わいました。11ページの「かさね」のレシピは、「青い鳥」の2021年の新茶のためのもの。使う茶葉の量も、お湯の温度や量も、ほかの茶葉ならまた変わるそうです。和多田さんが淹れる姿を見ていて気づきました。和多田さんは急須を揺すりません。でも、「最後の一滴においしさがある」のではないのでしょうか？「確かに最後の一滴にはお茶の味が凝縮されていて、私も最後の一滴まで淹れます。でも、揺すらない。揺すつたり振つたりすることで出てしまう渋みをコントロールしています。渋さって難しく、好きな人はそれがいいのだけど、苦手な人は渋く淹れたお茶は失敗ってなってしまう。人間の味覚や嗅覚は印象で捉えるものなので、渋みが強いとそちらに意識がいつてしまい、香りが出ていても感じにくくなる」

手の返し方ひとつで香りや味が変わる。それがお茶の面白さであり、同時に難しさとも言えます。もうひとつ、和多田さんは茶葉を浸出させるときに急須に蓋をしません。

「意外かもしれませんが、蓋を開けておいた方が香りは出やすい。よほど冷ましたくない時は蓋をした方がいいけれども、目で見て楽しむ時間にもなりませんし、慣れていけば茶葉の開き具合で自分の好きな飲み頃もわかります」

お茶で自分を表現してみよう 誰かと一緒に飲む楽しみ

今回紹介した3種の淹れ方以外にも、和多田さんは様々な提案をしています。おいしい茶葉が手に入ったら、ぜひ試してほしいのが、湯冷ましせずに熱湯で淹れる「一杯茶」(レシピは16ページ)です。旨み、甘み、苦み、香り、その茶葉が持つすべてを引き出すレシピです。この淹れ方と、「かさね」の二煎目

によく似た「香り冷茶」(こちらもレシピは16ページ)から始めて、そこから自分の好みの淹れ方を見つけていくのがいいと思います。和多田さんは言います。「今日はちょっと疲れたからやさしいお茶が飲みたいなと思ったら、最後の一滴は淹れなかったり、いつもよりお湯の温度を下げてみたり、茶葉の量を減らしてみたり。おいしい羊羹と一緒に飲むなら、逆に渋みを出すように淹

れてみる。自分のその時の気持ちなどを、お茶で表現してみよう。誰かと一緒に飲む時に、『今日はこういう気持ちで淹れてみました』と伝えられる飲みものなんです」
お茶のレシピはひとつではなく、その時の気持ちや誰と飲むかで変えられて、とっても自由。自由に淹れるためには、基礎知識が大きな味方になります。茶葉の量、お湯の量、浸出時間が変わる味と香りと渋みのこと。急須や水のこと。和多田さんが教えてくれる基礎知識のあれこれを、次からのページにまとめてみました。

茶茶の間は、東京・表参道の大通りを一本入ったところにあります。お茶に合うスイーツもおいしい。

<https://chachanoma.com>



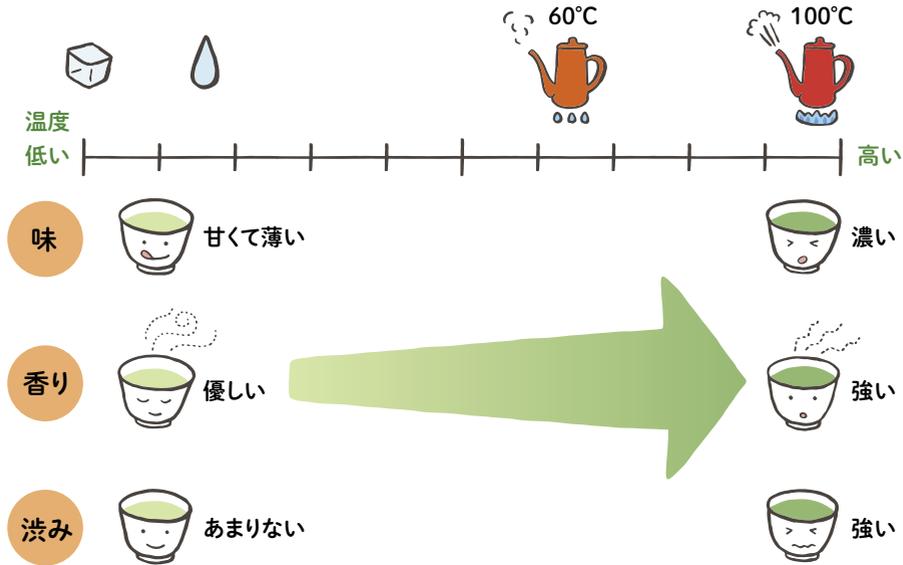
和多田喜(わたた・よし)

2005年「日本茶インストラクター」の資格を取得。日本茶ソムリエとして茶茶の間を運営、セミナーも開催している。著書に『今日からお茶をおいしく楽しむ本』(二見書房)。

お湯の温度は？

高温ほど渋みと香りが出やすく、
低温ほど甘みが引き出されます

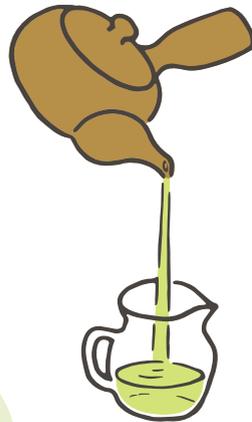
茶葉は表面に甘みを持ち、内部に渋みと香りがあります。低い温度で淹ればそのぶん茶葉は開きにくく、表面の甘みがより引き出されます。



とっても便利なセカンドポット

濃さも薄さも調整できます

お茶を淹れたら、直接湯呑みに入れる前にセカンドポットに注いで味見してみる。茶海とも呼ばれるこの道具をぜひ使ってみてくださいと和多田さんは言います。「味見して、薄かったら急須に戻しましょう。最後の一滴をしっかりと淹れるのもいい。濃かったらセカンドポットにお湯を足して調整すればいいんです」。味見しながらお茶を淹れるって、少し面倒に聞こえるかもしれませんが、こうするとイメージした味にグンと近づくことができます。「料理はみなさん味見しますよね？ それと同じです」



最後の一滴 淹れる？ 淹れない？

どう仕上げたいかで
決めましょう

最後の一滴には、お茶の味が凝縮されています。淹れば濃い味に、淹れなければさっぱりとした風味に。一滴を淹れるときに、急須を無理に振らないよう気をつけて。必要以上に渋みや苦みが出てしまいます。



知って淹れるともっとおいしい

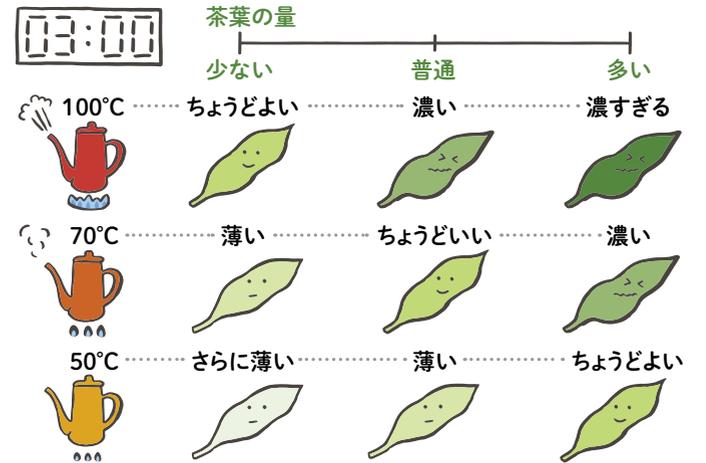
お茶はいろいろな淹れ方ができて、たくさんの楽しみ方が
あることがわかりました。おいしいお茶を淹れるために覚えておきたい
基礎知識があります。決して難しくありませんよ！

(出典：「今日からお茶をおいしく楽しむ本」和多田喜著)

茶葉の量は？

多いほど、味や香りは強く出ます

茶葉の量が多ければ浸出時間を減らし、少なければ時間を長く取ります。お湯の温度が高いほど茶葉の量を減らし、低いほど増やします。ここでは茶葉の量とお湯の温度を変えて3分浸出した場合の違いを見せます。



茶葉の量の目安を知ろう

4gってこれくらい

味をととのえる一番簡単な目安がグラム数。いつも同じグラム数にして、お湯の温度や量を変えていくのがおいしく淹れる近道です。一人分の茶葉の量としてよくレシピに出ているのが4g。ティースプーンなら山盛り2杯です。



きっちり正確に量るなら、0.1g単位で計測できるデジタルスケールがおすすめです。



水のこと

お茶のうち、茶葉は浸出成分で言うと0.3%から0.5%とほんのわずか。その大半は水なのです。それだけに、おいしさを左右する大切な要素。和多田さんにおすすめの水を聞くと、「飲んでおいしいお水であれば、それが一番」。一般的に軟水の方がお茶のおいしさを引き出すと言われていますが、これも好みで、硬水で淹れたお茶を好む方は硬水を使えばいいのだとか。「濃く淹れたお茶を炭酸水で割ってもおいしいんですよ」

急須それぞれ

選び方のポイント

急須、持っていますか？ 急須をうまく使えたら、どれだけ楽しくなるでしょう。急須へのお湯の入れ方、動かし方、器への注ぎ方、急須を持つ手の返し方。どれをとっても味や香りを決める大切な要素です。プロの和多田さんのように使いこなすのは難しくても、お気に入りの急須を見つけて、お茶の相棒になってもらいましょう。

point 1

手になじむ、扱いやすいものを選びましょう

持ち手の重心のバランスや重さなど、持ったときに手になじむ安定感があるものがおすすめです。また、急須の注ぎ口の形状や注ぎやすさ、蓋がしっかり閉まるかも確認しましょう。

point 2

いろいろな材質があります

磁器、ガラス、陶器など、いろいろな素材で急須はつくられています。ガラスや磁器は香りを楽しむときに、陶器などの土ものは味わいを楽しむときに適します。目的に合わせて複数の急須があると便利です。

point 3

蒸れにくいものを選びましょう

熱い湯を注いだ急須の内部は蒸れている状態になり、茶葉の香りを失うことに。大きい急須も蒸れやすいので、必要最低限の大きさを選びましょう。

point 4

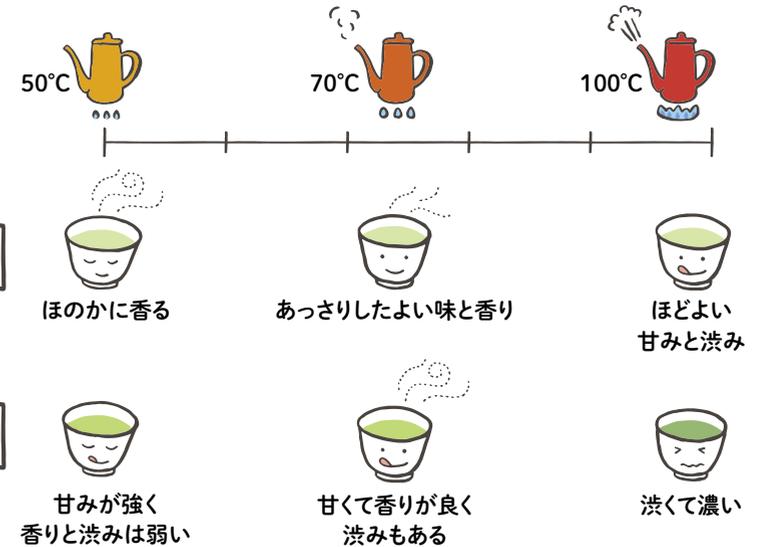
手入れはていねいに

洗う時は洗剤などは使わずお湯だけで。茶漉し用に歯ブラシを用意してやさしく洗ってください。カビにも気をつけてしっかり乾かしてからしまいましょう。

浸出時間は？

時間を長く取るほど、味も香りも渋みも強く出ます

バランスのよいお茶を淹れるには、お湯が高温の場合は浸出時間を短く、低温の場合は長く取りましょう。



実は簡単！湯冷まし法

移しかえればいいんです

ぐらぐら沸騰している熱湯ならポットやヤカンから沸きたてを注げばいいですが、90℃、80℃となると面倒という人が多いのではないのでしょうか。でも実は簡単なんです。お湯はべつの器に移しかえるとそのたびに5～10℃温度が下がります。下げたい温度に合わせて移しかえる回数を変えればいいのです。そして最近是非接触型の温度計（体温計）を持っている人も多いはず。これを使えば温度が測れます。

一杯茶と香り冷茶

このふたつから始めてみましょう

一杯茶は、和多田さんが推奨する最も基本の淹れ方です。1gの茶葉を急須に入れ、沸きたての熱湯100ccを注ぎ、急須の蓋は外したまま待つこと3分。その茶葉が持つ旨み、甘み、苦み、香り、すべてが引き出されます。対して、香り高い味わいなのが香り冷茶。4gの茶葉を急須に入れ、少量（30ccぐらい）の熱湯を注ぎます。すぐに氷を適量入れて、こちらは5分待ちましょう。氷を入れたグラスに注いで、いただきます。

(48ページにも、和多田さんのレシピがあります)

淹れたら蓋は開けましょう

左ページの急須の選び方にもあるように、茶葉は蒸れるのを嫌います。お茶を淹れて次にお湯を注ぐまでの間、急須の蓋は開けておきましょう。

お茶屋さん、なかよしに

開封するまでは、中身が見えない、香りもわからない——
お茶の葉を選ぶとき、何を基準にすればよいのか迷ったことはありませんか？
基本的なことを知りたくて、東京・北区のお茶屋さんを訪ねました。



店内には高宇さん厳選のお茶が100アイテム以上並び、急須や湯呑みなども。

「さっと店内を見回しただけで何も言わず帰ってしまったわれるのは、もったいない」と残念がります。

さて、高い敷居をまたいで入ってきたお客さんが一番多く発するののは、「お薦めは何ですか？」という質問とか。「もちろん、最初はそれでもいいんですよ」と前置きしながら、高宇さんは「僕の店のお茶は全部僕のお薦めだから、その中から、初対面で好みも何もわからない人に『これです』とはお薦めできません」と言います。

にこやかに迎えてくださったのは、東京・赤羽にある「思月園」3代目店主の高宇政光さん。茶商としての活動だけでなく、日本茶インストラクターとして「日本茶セミナー」を主催し、日本茶の魅力を発信し続けている方です。「初めての人のとって、お茶屋は入りにくいところだろうと思いますよ——開口一番、高宇さんは、お茶ビギナーが感じるお茶屋さんの「敷居の高さ」に触れました。「それはわかっている」けど、お茶屋さんの側では、お客さんが中に入ってなんでも訊いてくれるのを待っているのだとか。「『こんにちは』とひと声をかけてもらえれば、それが会話のきっかけになる」のに、

口であるお茶屋さんはその好みに沿って選んでくれるはずですよ。

とはいえ、お茶屋さんに選んでもらったお茶が、自分の好みにぴったり当てはまるとは限りません。本当に自分の好きなお茶を探し当てるためには、「ともかく、いろいろ試してみてください」と高宇さん。「ハズレたときは、めげずに再チャレンジすればいい」のです。

もちろん、手当たり次第に試してごらん、という話ではありません。まずは自分のお財布と相談して、価格帯のラインを決めます。高宇さんによれば、入門編なら1008千円程度のお茶が適当とか(ちなみに、お茶の価格は品質ランクを示す有力な指標だそうです)。

そして、ふだん使っている道具で、自分で淹れて、飲んでみる。産地や品種を変えたりお茶屋さんを変えたりしながら、同じ価格帯のお茶を繰り返し試してみることで、いつかは自分に

「わたしのお茶」を見つけるために

お茶の葉には、他の食品にはない難しさがあります。それは、お茶屋さんで扱っているお茶が、最終消費の状態ではないということ。「淹れて飲む」という最終工程は買った人に委ねられていて、しかも淹れ方の違いがお茶の味や香りを大きく左右するからです。

さらにお茶には地域性があり、何をもってスタンダードとするかを決めにくい。そしてもちろん、個人の好みもあります。高宇さんが初対面のお客さんに対して、「あなたには、これ」と簡単に薦めできないと言うのは、そんな理由からなのです。

なんだかやこしい話になってきましたが、大丈夫。解決法はあります。それは、「甘いお茶が好き」「すっきりしたお茶を」など、自分の好みをお茶屋さん伝えること。そうすれば、プ

「さっと店内を見回しただけで何も言わず帰ってしまったわれるのは、もったいない」と残念がります。

さて、高い敷居をまたいで入ってきたお客さんが一番多く発するののは、「お薦めは何ですか？」という質問とか。「もちろん、最初はそれでもいいんですよ」と前置きしながら、高宇さんは「僕の店のお茶は全部僕のお薦めだから、その中から、初対面で好みも何もわからない人に『これです』とはお薦めできません」と言います。

この話には、少し説明が必要かもしれません。実はお茶屋さんは、茶問屋から仕入れたものをそのまま売っているわけではなくて、その年の茶葉を熟知した上で、火入れ加減を茶問屋にリクエストしたり、自分で茶葉をブレンドしたり。そのお茶屋さんならではの茶に仕立てています。お茶の葉を買うことは、つまり、そのお茶屋さんの好みを買うことでもあるのです。

「これだ！」というお茶に出会えるはずと言います。それまでは、「ともかく、失敗してください」と高宇さん。寄り道しながら、その失敗を楽しむことも、お茶の楽しみのひとつなのかもしれません。

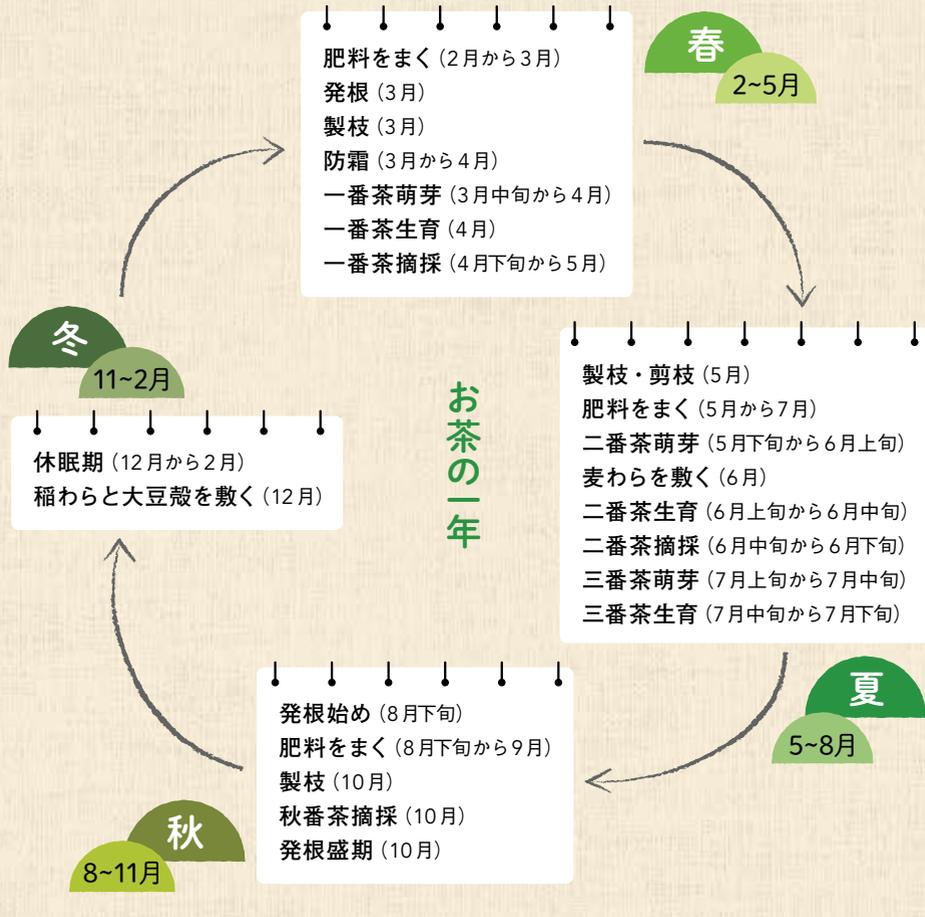
何をおいしいと感じるかは、人それぞれ。「自分が」本当においしいと思えるお茶を見つけるために、もつと気軽に茶屋さんを訪ねてみませんか。

最後に、高宇さんからのアドバイスをもうひとつ。お茶をおいしく楽しむためには、風味を損なわないよう、「自分の使用量にあった分量で買い求めてください」とのことでした。



高宇政光(たかう・まさみち)

茶商。茶の思月園代表。日本茶インストラクター第1期生として1994年から「日本茶セミナー」を主催。著書に『僕は日本茶のソムリエ』『お茶は世界を駆けぐる』(筑摩書房)など。



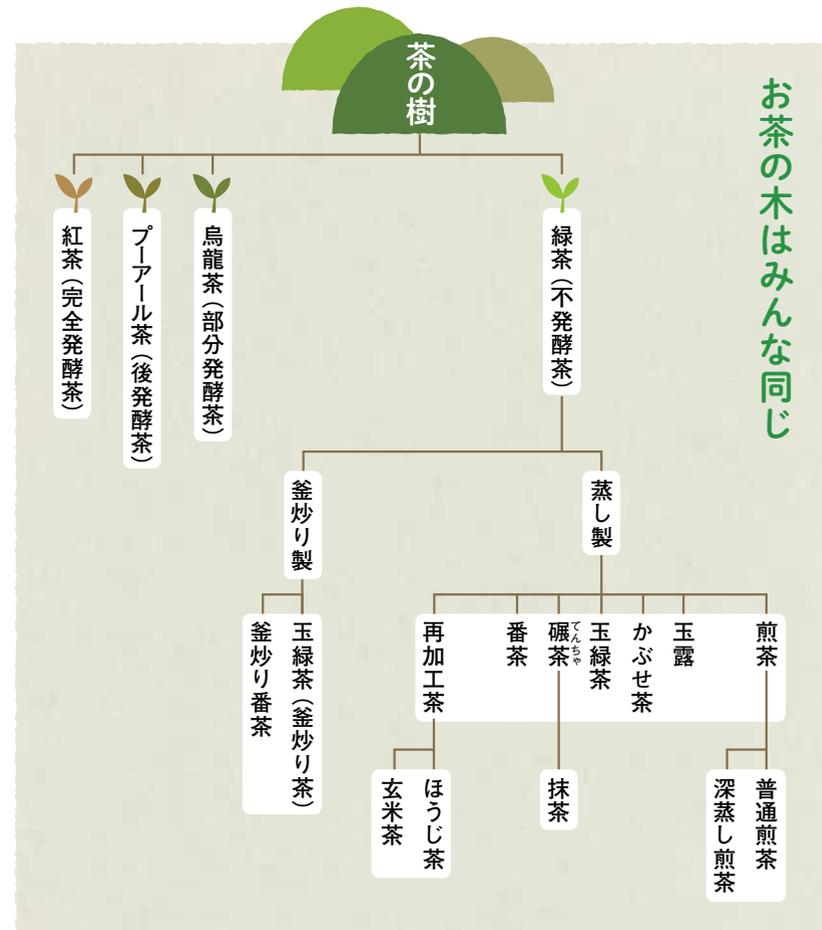
22ページから登場する、静岡県藤枝市の竹塚歩さんの一年です。

十二世紀の終わりに栄西禪師がチャの種を持ち帰ったとされていますが、それ以前に最澄や空海などの留学生が持ち帰ったという説もあります。

鎌倉や室町時代に抹茶の形で楽しまれていたお茶は、安土桃山時代を経て「茶の湯」という独自の文化として発展していきます。ただ、それは富裕層の話であり、庶民はそれぞれの地方に伝わる製法で作られたお茶を飲んでいたのである。それがいまの煎茶に近い形になるのは、江戸時代中期のこと。

宇治の茶農家の永谷宗円が、蒸して手揉みする製法を考案し、江戸の人々に広まったといわれています。

急須のお茶から、ティーバッグ、ペットボトルまで、いまはさまざまな形で気軽にお茶が飲めるようになりました。もとは葉だったわけですから、体へのよさは折り紙付き。ぜひ、好きな方法で、一杯の「チャ」の恵みをお楽しみいただければと思います。



中国や台湾のお茶は、日本になじみのある代表的なものを入れてあります。

世界には緑茶をはじめ、紅茶や烏龍茶など、さまざまなお茶がありますが、それらはすべて同じ「チャの樹」の葉から作られています。発酵のありなしなど、製造方法の違いでいろいろな味わいに変わるのです。あえて「チャ」と記したのにはワケがあって、飲料や葉をいうときは「茶」と書き、ツバキ科ツバキ属の植物としては「チャ」と書くのだそうです。

チャの樹は熱帯生まれで、ルーツは中国雲南省の奥地、ミャンマー、ラオス、ベトナムとの国境近くといわれています。そこから世界に広がり、さまざまな製法やスタイルで楽しめるようになり、「茶」や「tea」や「thé」になっていきました。

中国では古くから茶は薬として用いられていましたが、三国志の時代にはすでにお茶として飲まれていたようです。そのお茶がいつ日本に渡ったのかは、諸説あって定かではありません。

そもそも「チャの樹」ってなんだろう？

ちいっと作って、ぐるぐる回して

静岡県藤枝市の山腹で茶作りをしている杵塚歩さん。人は本来自然の一部という考えに基づいて、里と山、人と自然をつなぐ循環型農業を営んでいます。杵塚さんの茶畑を訪ね、小さな「農」の大きな話をうかがってきました。

左：杵塚歩さんとパートナーの鷲野浩之さん。力を合わせて、地域で循環する農業を目指しています。



「平地はね、日差しが強いから葉がぶ厚くなります。朝霧の立つような場所がお茶の生育にはいいんですよ」

背中が座席に押しつけられるほどの急勾配を上って、杵塚歩さんの運転する車は私たちを運んでいきます。着いたところは小高い山の中腹。つんのめるほどの急斜面に、お茶の木が幾列もの段を作って並んでいました。

杵塚さんは「ちいっとらつつ農舎」という名前で、農薬や化学肥料を使わない農業を営んでいます。「ちいっとらつつ」とは地元の方言で「少しずつ」という意味。昔ながらの農村の風景や伝統、文化は「ちいっとらつつ」の繰り返しから生まれ、継承されてきたといいます。人と自然の営みの小さな循環を大切にしたい。山腹でのお茶作りは、その一部を担うものです。

取材に訪れたのは、新茶が終わり、二番茶を収穫する時期でした。

「ほんとは一番茶を見てもらうのがいいんですけどねえ。もう、ゼーんぜん違いますよ。葉が柔らかくて、金色の芽で茶畑が光っているんです」。右ページの写真が今年の一番茶。本当に、キラキラ光っています。

茶葉の収穫は年に三回、荒茶を作るまでが農家の仕事

茶摘みといえば、「夏も近づく八十八夜」。いまの暦でいう五月初旬のことです。その一番茶（新茶）から始まって、六月の二番茶、八月の三番茶、秋も採って昔は年に四回収穫していました。いまは夏の時期は茶樹を休め、年に三回の農家が多いようです。

手摘みのときは「一芯二葉」といつて、上部の芯とその下の葉二枚を摘ん

杵塚歩（きねつかあゆみ）

2019年「ちいっとらつつ農舎」設立。農薬・化学肥料を使わずに、茶、みかん、梅味噌などを生産・加工。「農」を中心に、人と自然をつなぐさまざまなイベントを開催。

でいきます。ベテランの茶摘みだと指先の感覚だけで摘んでいき、日に10kgほどを摘むそうです。素人の場合は、丸一日働いて小籠一杯がせいぜい。毎年杵塚さんの茶畑では手摘みイベントを開きますが、40人以上の子どもと大人が摘んでも30kgほどにしかなりません。お茶にするとならずか7kg。茶摘みがいかに大変かが分かりますね。杵塚さんの茶畑でも、普段は機械で摘んでいるそうです。

また、収穫日を決めるのも難しく、早すぎても遅すぎてもいい茶葉にはなりません。ひと雨降るとガラツと葉の様子が変わるので、毎日天気予報とにらめっこ。少しでもタイミングを外すと品質が落ちるといふから、自然相手の仕事は難しいですね。収穫した茶葉は、製茶工場に持って行って蒸気で蒸し、その後「揉み」の工程を経て「荒茶」に加工していきます。一般的な茶の流通の場合、茶農家の仕事は荒茶づ

くりまで。できた荒茶は茶商が買い取り、「仕上げ茶」に加工し、独自にブレンドをして製品化するそうです。

虫に食べられた方が、 紅茶は香り豊かになる

杵塚さんのところでは、二番茶は煎茶にせずに紅茶にしています。日本の茶葉から作る無農薬の「和紅茶」です。この時期は「ウンカ」という小さな白い虫が発生して、新芽の汁を吸ってしまい、葉の育ちが悪くなるとか。「でもね、ウンカが付く方がいいんですよ。茶葉が身を守るために特別な香りを出してくれるので」

その分、香り豊かな紅茶になるそうです。ただし、もうひとつある杵塚さんの茶畑は、ウンカが付きすぎて芽が伸びず、収穫が全くなかったそうです。無農薬がいいとはいえ、一筋縄ではいかないようです。

杵塚さんが「ちいっとならつつ農舎」

働の機運が高まっていたんです」

それで杵塚さんの父親は「無農薬茶の会」というのを作り、農薬を使わない茶作りを始めたそうです。無農薬は手間がかかってたいへんですが、それ以上に問題だったのが、販路の確保でした。無農薬の商品は流通に乗らないので、個人や消費者グループとつながって、自前で売り先を開拓していきました。「ただ、長い目で見ればそれがよかったのかも」と杵塚さん。お客さんと直接取引できる無農薬のお茶は、

価格が市場原理に左右されにくいというメリットがあるのです。

大切にしているのは、 里と山を巡るいのちの循環

杵塚さんには心強い仲間がいます。

「ポラーノ農園」を営むパートナーの鷲野浩之さんです。鷲野さんは田んぼで米作りをしています。米の収穫が終わると、その田んぼで小麦や大豆を作ります。そこで出た稲藁や麦藁、大豆の殻などは、肥料として杵塚さんの茶畑へ。農薬を使わない土壌は微生物が元気なので、有機物を入れるとすぐに分解して豊かな土になります。鷲野さんは鶏も飼っています。地元で採れる玄米や米糠、田の草を食べて育った元気な鶏。その鶏から出た糞もまた、茶畑の土に還っていきます。

山から出たきれいな水が田に流れ込みます。合鴨農法で田んぼに飼う合鴨が、稲を育ててくれます。水の中には

二番茶の「一芯二葉」を摘みとっているところ。一番茶の茶葉はもっと柔らかく、浅い緑色をして、金色に輝いて見えるそうです。



を始めたのは、いまから二年前のこと。それまでの十数年は、父親の茶畑で生産を担っていました。

「父は四十年以上前から無農薬でやっています。当時、レイチェル・カーソンの『沈黙の春』や有吉佐和子さんの『複合汚染』が話題になり、消費者運

さまざまな生き物が棲み、カエルやクモが卵を産みにやっています。夏にはホタルが、秋にはトンボが空を舞います。里と山を巡るいのちの循環がそこにあるのです。

循環しているのは、自然だけではありません。地域に酒蔵があり、杵塚さんはそこから酒粕をもらって畑に入れます。醤油蔵にも醤油粕をもらいに入ります。醤油屋さんにとっては、産業廃棄物。捨てればお金がかかるので、もらいにいくと感謝されます。

「自然界にはそもそもゴミというものがありません。全部が土の中に還っていく。それをいただくことで、人もその循環の中に入っていくことができます。るんだと思います」

中山間地だからこそ できる農業をやっていく

人間も本来は自然の一部。昔の人は自然の循環の中で他の生き物のいのち

ウンカに吸汁されて節間が短い二番茶の新芽。自然の中に生きる虫を「害虫」と考えるのは、人間のエゴかもしれませんね。



緑の葉っぱが、茶葉になるまで

収穫した緑の葉は、いくつかの工程を経て香り豊かな茶葉になります。
茶農家を作るのは「荒茶」までで、後は茶商が製品に仕上げしていきます。
手摘み・手揉みは希少価値。いまはほとんどが機械化されています。



荒茶製造工程



仕上げ工程

を大切にしながら共に暮らしてきました。それが、人口が都市に集中し、循環の中にいたはずの人間が外に出たことで、環境破壊が進み、人の心や健康の問題が生じてきたのです。

「だから、人が自然の中に戻って来られる場所を作りたい。どういう形でそれができるのだろうか」ということを杵塚さんは模索してきました。子どもを集めての茶摘みイベントや、田植えや稲刈り、自分で育てた米でお餅をついたり、味噌を造ったり、鷺野さんの鶏舎で鶏締めを体験したりと、さまざまに取り組みを行っています。

いま、農業が向かっている方向は、ひとつの農作物に特化して、効率よく大規模にやっていくこと。杵塚さんが目指すのは正反対の農業です。

「こんな山の上での茶作りは大変だけど、中山間地だからこそできる農業を考えると、小規模のものを多品目でやるのが大切だと思います。そして私

たちがやっていることに共感して、応援してくださる人を増やしていきたい」

しかし、一方で厳しい現実もあります。農家が高齢化して、やめる人が増えていきます。用水路も農道も、農家が力を合わせて維持・管理してきたもの。地域の伝統や文化も、一軒の農家だけで紡ぎ出されたものではありません。

農村はコミュニティがないと成り立たない。それが目の前でガラガラと崩れはじめています。でも、だからこそ、杵塚さんたちは「農」を中心に里と山と人が環になる暮らしを守ろうとしています。ちいっとちいっと作って、ちいっとらつつ買ってもらおう。この想いに賛同してくれる人を増やしています。

「まず紅茶の加工設備を持ちたいと思っています。小さいけれど、自分の手で作れる場所を、数年以内には」

少しずつ、少しずつ、自分の名前のように、杵塚歩さんは夢に向かって「歩み」続けています。



標高400〜600mの山腹にある茶畑。朝霧の立ち込める茶畑では、繊細な香りと旨みが楽しめる上品な味わいの茶葉が採れます。

「いっしょにも、あそびいっしょにも」「お茶」がある

私たちの周りには、お茶にまつわる言葉やことわざがたくさんあります。それらの意味や由来をたずね、お茶と人との関わりを想像するのもまた一興。おいしいお茶でも飲みながら、「ごゆっくりお読みください」。

朝茶は福が増す

「朝にお茶を飲めばその日は良いことがある」という意味。朝茶は、災難から逃れられるだけでなく、その日の幸せを増やすとも考えられてきました。「朝茶に別れるな」や「七里を帰っても飲め」ということわざも、同じような意味合いから。

茶腹も一時

お茶を飲んだだけでもしばらくは空腹をしのげることから、「わずかなものでも一時しのぎの助けになる」といった意味で使われます。

実際、お茶には旨み成分であるアミノ酸やビタミン類、ミネラル類も。昔

の人は体験を通して、そうしたことを感じ取っていたのかもしれない。

お茶の子さいさい

「お茶の子」とは、お茶に添えて出されるお菓子のこと。お腹にたまらないことから、たやすくできる様子を表します。「さいさい」は、俗謡のはやしことばから。

お茶を濁す

「いい加減な言葉や行動で、適当にその場を取り繕ってしのぐ」という意味の言葉です。ここで言う「お茶」は、煎茶ではなく抹茶。茶道の作法に通じていない人が、見様見真似で適当にお

茶を点て、濁らせたことが由来とされています。

へそが茶を沸かす

大笑いして、へそのあたりが大きく揺れるさまを、茶釜の湯が沸騰するさまに見立てた表現。「あまりにもおかしくて笑わずにはいられない」「聞くだけでもバカバカしい」といったような時、あざけりの意味を込めて使われます。

無茶苦茶

「筋道が立たない」という意味を表す言葉。「無茶」は来訪者に対してお茶も出さないこと、「苦茶」は苦いお茶

を出すことを言うようです。

「だれかが自分の領分に入ってきた時、お茶を出すか出さないかが、その領分に入ることを正式に認めたかどうかを示す目印になる」と解説する研究者も一杯のお茶が、人間関係において深い意味をもつことがわかります。

茶碗、茶の間

ごはんをよそう器なのに、「茶碗」と呼ぶのは、なぜでしょう？ 逆に、お茶を飲むための器のことは「湯飲み」と呼んだり、わざわざ「茶飲み茶碗」と呼んだりするのも、不思議ですね。

お茶の研究者によれば、「お茶は食事の別称」。食事そのものを意味しているといえます。家族が食事をしてくつろぐ空間を「茶の間」と呼ぶのも、そんな理由からだったのです。

茶壺におわれてトッピンシヤン

わらべ歌、遊び歌として知られる

「ずいずいずつころばし」の一節です。

茶壺とはお茶を保存・運搬するための壺のこと。江戸時代には、京都の宇治茶を徳川将軍家に献上するため、大名行列並みのぎにぎしさで茶壺が運ばれていたといえます。土下座などを強要された街道筋の住民からは「お茶壺道中」と呼ばれ、お茶壺道中が来るとわかると、住民たちは家の中に入れて戸をピシヤリと閉めて（トッピンシヤン）やり過ぎず。通り過ぎたら、やつとひと息つけて「ぬけたらドンドコショ」となるのでした。

「茶色」は、お茶の色？

ふだん見たり飲んだりしているお茶は緑や薄い黄色なのに、色名の茶色はどうしてあんな色？——現代人が抱く素朴な疑問です。

実は、一般庶民が普通に煎茶を飲むようになったのは、お茶の歴史の中ではわりと最近のこと。それまでは番茶

を煮出して飲むのが普通で、その色が

「茶色」としてなじまれていました。ちなみに、茶色を出す染料にはお茶の煎じ汁が使われていたそうです。

茶寿

喜寿、米寿などのように年齢を示す言葉で、数え年108歳のこと。漢字の「茶」を分解すると、草冠は「十」が横並びに二つ並んでいるように見えるので20。草冠の下には、八・十・八が隠れているので、88。両方を足して「108」になるというわけです。

日常茶飯事

毎日ごはんを食べたりお茶を飲んだりするように、日常的でありふれた平凡な物事をたとえて言う言葉。お茶はそのくらい、暮らしの中で欠かせないものだったのでしょう。毎日のことだからこそ、大切にしたいものですね。

※言葉の意味やことわざの由来には、諸説あります。



毎日お茶が飲みたくなるハナシ

お茶が体にいいとはよく聞く話です。でも、なぜそんなに体にいいのか。その理由はどこにあるのか。飲料メーカーの研究員の方にお話をうかがいました。これを知ると、きっと毎日お茶が飲みたくなりますよ。

「朝茶は七里を帰っても飲み」ということわざがあるそうで、それだけお茶は体にいいということなのでしょう。理由の筆頭にあげられるのは「カテキン」という緑茶に多い成分です。昔はタンニンとも呼ばれた「渋み」のもとですね。カテキンは、「ポリフェノール」という抗酸化物質の一種です。「抗酸化」というのは、体内にある活性酸素を除去する働きのこと。人間は酸素なしには生きられませんが、その酸素が「活性酸素」という形に変わると、老化や癌、動脈硬化など、さまざまな病の原因になるといわれています。その活性酸素を除去する働きが、カテキンにはあるのです。赤ワインの「ア

コレステロール値を下げたり、 脂肪の吸収を防ぐ働きも

コレステロールは人間の細胞膜を形成する大切な成分ですが、多すぎると体内に蓄積され、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの原因になってしまいます。この多すぎるコレステロールの値を下げる働きも、カテキンにはあることが分かってきました。

コレステロールは脂質の一種で、そのままでは体内に吸収されません。だから人間の体は「胆汁」を出してコレステロールを乳化し、吸収しやすくしています。カテキンには、この乳化状態からコレステロールを分離して除去し、吸収を抑制する作用があるのです。悪玉(LDL)コレステロールを減らし、コレステロール値を正常の範囲内に収める助けをしてくれます。また、脂肪の吸収を抑える効果があることも分かってきました。体が脂肪

ントシアニン」や大豆の「イソフラボーン」などもポリフェノールの仲間ですが、抗酸化力の強さでいえば、やはりカテキンが群を抜いているようです。

お茶をちびちび飲むと、 細菌やウイルスにも効果あり

「お茶のカテキンは細菌やウイルスにも効く」という話もよく聞きますが、その理由が今回の取材で分かりました。その要因のひとつは、カテキンの「タンパク質とくつきやすい」という性質にあったのです。ご存じのように、細菌も生き物であり、タンパク質でできています。そのタンパク質にカテキンがくつきいて、

を吸収するとき、リパーゼという分解酵素が働きますが、カテキンにはリパーゼの機能を抑える働きがあります。すると腸管から脂肪が吸収されにくくなり、便で排出されるようになります。メタボで悩む人にとって、強い味方になる栄養素なのです。

他にもまだまだ、お茶には 健康に役立つ栄養がいっぱい

このようにカテキンの働きだけでもスゴイですが、他にもお茶には健康に寄与する成分がいろいろ入っています。なかでも注目されるのが、アミノ酸の一種である「テアニン」というお茶の旨み成分。どうやらこれに脳神経細胞を保護する働きがありそうなのです。脳梗塞などで起こる認知機能の低下に効果があり、また、老人性アルツハイマーへの効果も期待されています。この他にも、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンEなどのビ

菌の活性を下げるらしいのです。寿司を食べるときお茶を飲む習慣があるのは、細菌の働きを抑えて食あたりを防ぐためもあるのかもしれない。

一方、インフルエンザウイルスなどもタンパク質でできた手(スパイク)を持っていきます。その手を使って細胞に感染しますが、近くにカテキンがあると、先にウイルスの手にくつきいて無力化し、感染できなくしてしまいます。以前にテレビでお医者さんが、「インフルエンザの時期にはお茶をちびちび飲んで喉を湿らせるといい」と言っていました。喉にカテキンがある状態を常に保ち、ウイルス感染を防ぐという意味だったのでですね。

強い抗酸化力で活性酸素を除去する。さらにはタンパク質とくつきいて、菌やウイルスの働きを抑制する。と、いいこといっぱいのカテキンですが、最近の研究で、「生活習慣病」への効果もあることが分かってきました。

タミン類、食物繊維、フッ素、亜鉛、セレンなどのミネラル類も入っているそうです。

ところで、なぜお茶はこんなにも豊富に体にいい栄養素を含んでいるのでしょうか。その秘密は、お茶の木の出生にありました。もともと茶の原木は熱帯生まれで、強烈な日差しを浴びる環境で進化してきました。有害な紫外線に耐えるために、強い抗酸化力や修復力を身に付けたと考えられています。カテキンやテアニンなどを多く含むのは緑茶ですが、紅茶やウーロン茶などの発酵茶にも、同様の体にいい成分が入っているとのこと。

お茶は千年以上も前から飲まれてきた安全性の高い食品です。一日何杯飲んでも、まず飲みすぎということはないでしょう。毎日の健康維持に役立つ一杯のお茶。昔の人が「七里を帰っても飲み」と言った理由、お分かりいただけただしょうか。

茶殻を捨てるなんて、もったいない

お茶を淹れると茶殻が出ます。さて、その茶殻はどこへ行くのでしょうか。おそらく日本でいちばん茶殻を出していると思われる飲料メーカーの伊藤園にうかがい、茶殻活用の現状について教えていただきました。

伊藤園といえばペットボトルのお茶で有名ですが、まず、どれほどの量の茶殻が出るのかということをお聞きしました。答えてくださったのは、中央研究所に在籍する佐藤崇紀さん。

「2020年度の数字になります、全体で54800トンの茶殻が出ました。そのうち28700トンが緑茶殻で、21100トンが麦茶殻。その他ウーロン茶と紅茶などで5000トンの茶殻が出ています」

数字を聞いてもピンとこないかもしれませんが、一般的な乗用車の重さが約1トンですから、クルマにして5万台分を超える茶殻が出ているということです。ちょっとした驚きですね。

たのは佐藤さんです。

「会社から茶殻のリサイクルの話が出たとき、真っ先に思い浮かんだのが、おばあちゃんの姿でした。そういえば畳を掃除するときに、茶殻をまいて掃いていたなあ」と

そう思っ調べてみると、茶殻には竹炭や備長炭に勝るほどの消臭効果があることが分かりました。そこで畳の芯材になるボードの部分に、茶殻を混



茶殻入り畳、マスク入れ、靴の中敷きなど、茶殻の消臭・抗菌効果を活かした商品は、いまや100種類ほどに。100%の茶殻リサイクルを達成しています。

豊富な栄養素を活かし、 堆肥や家畜のエサにする

さて、茶殻の活用方法ですが、いちばん多いのは畑にまく堆肥だそうです。堆肥を作る施設に茶殻を平たく敷きつめ、すでにできている堆肥を被せて混ぜ合わせていきます。すると微生物の力で発酵が進み、一週間ぐらいで上質の堆肥が完成するそうです。

また、堆肥は牛・豚・鶏糞などからも作られますが、そこに茶殻を混ぜるという活用法も。家畜の糞は発酵すると目が痛くなるほどのアンモニア臭を出しますが、その臭いを茶殻の消臭効果が緩和してくれるのです。

ゼ込んで商品化。消臭や抗菌が期待できる畳として販売されています。

畳を皮切りに、石膏ボードや壁材などに、さまざまな建材で茶殻を活用。さらに、茶殻を混ぜた紙や段ボール製品へと開発の手を広げていきます。消臭・抗菌効果が期待される「マスク入れ」などは時節柄、人気の商品に。他にも、茶殻を練り込んだプラスチック製品の開発など、意欲的な茶殻活用のチャレンジが続いています。

チャレンジを後押しする 創業者の「もったいない」精神

なぜこのように積極的な茶殻活用が始まったかという点、そこには創業者の「もったいない精神」があったとか。全国の荒茶生産の4分の1以上を担うメーカーの責務として、茶殻廃棄を減らすべきと考えたのでしょうか。しかし、茶殻の再利用は思うほど簡単ではありませんでした。茶殻は85%

堆肥の他には、鶏や豚の飼料としても使われています。茶殻を乳酸菌発酵させたものや、乾燥させて粉状にしたものを与えるのです。茶殻にはカタキンやビタミンなどの栄養素がたっぷり残っているのです、いいエサになるとのこと。実際に、茶殻で育てた鶏の卵や肉も販売されているそうです。ただし、豚に与える場合は注意が必要だとか。

カタキンには脂肪の吸収を抑える働きがあるので、与えすぎると豚が痩せ細ってしまうのです。裏を返せば、それほどの効果がカタキンにはあるということ。これもまた、ちょっとした驚きでした。

産業用資材として さまざまな使い道を開発

堆肥や飼料以外にも、伊藤園は茶殻のさまざまな活用法を開拓しています。そのトップバッターが、左上の写真にもある「お茶入り畳」。これを開発し

95%ぐらいが水分で、腐敗しやすく、リサイクルが難しいのです。かといって乾燥などの処理を行えば、莫大なエネルギーが必要で、環境に負荷を与えます。そこで伊藤園は研究を重ね、2001年に水分を含んだままの茶殻の腐敗を抑え、輸送・保存・製品に配合する技術の開発に成功。そこから建材・樹脂・紙のみつつを柱に、百種類ほどの茶殻入り商品を生み出し、堆肥・飼料などと合わせて、100%のリサイクル率を達成しました。

茶殻の消臭・抗菌効果を活かした商品開発は、より高次の価値を生み出すという意味で「アップサイクル」とも呼ばれます。意欲的なアップサイクルの取り組みが評価され、伊藤園はソーシャルプロダクツ・アワード2021において、「ソーシャルプロダクツ賞」を受賞しました。どんな茶殻活用のチャレンジがあるのか、これからの取り組みも楽しみです。

ところで、「番茶」を知っていますか？

「お茶」と言われて普通に思い浮かべるのは煎茶か抹茶ですが、日本にはもうひとつ、番茶と呼ばれる「ふだんのお茶」があります。知っているようで知らないその世界を、ちょっと覗いてみましょう。

方。これらの地域では、製造の最終工程でお茶の葉を炒ったり干したりするため、茶色い番茶になるそうです。

番茶は煎茶の等外品？

水先案内をお願いしたのは、18ページでもご登場いただいた思月園の高宇政光さん。お茶の買い付けや品評会などで地方へ出かけるたび、合間を見て、その地域に息づいている番茶文化を訪ねる旅を20年以上重ねてこられました。「番茶と聞いて、どんなお茶を思い浮かべますか？」——高宇さんは以前、ご自身が主催する「日本茶セミナー」で、受講生にこんな質問を投げかけたことがあったそうです。

返ってきた答えは、「安いお茶」「茎を炒ったお茶」「一番茶の後、残りの葉を摘んで作ったお茶」「体にいいお茶」「がぶがぶ飲むお茶」「お茶漬けにするお茶」……「お茶の葉の色は？」

と尋ねると、「緑色」「茶色」「黒色」……イメージも色もバラバラで、とても同じものを表しているとは思えません。それもそのはず。番茶は地域の中でその食文化に合ったかたちで作られ、飲まれてきたお茶。36〜37ページの写真にある阿波番茶、ほうじ茶、京番茶など、いずれもその地域では「番茶」と呼ばれるもので、地域差のある多様性こそが番茶の特徴なのです。

ちなみに、「番茶は緑色」と答える地域は、東京都を中心とした関東、東北南部、静岡県などの中部地方の大部分と鹿児島県などの九州地方あたり。一方「茶色」と答えるのは、北海道、東北部、北陸、関西、中国、四国地

そもそも、「番茶」という言葉はどこから来たのでしょうか？ 一説には、その年の最初のもつともよい芽で作る「新茶（一番茶）」に対して、その後から出てきた芽を摘んで作るお茶を二番茶、三番茶と呼ぶところから、品質の劣ったお茶を「番茶」と言うようになったとか。また、新茶の時期より遅れて摘むお茶、つまり「晩のお茶」という説もあるようです。

日本茶業中央会では、番茶を「新芽が伸びて硬くなった茶葉や古葉、茎などを原料として製造したもの」と定義しています。また、一番茶、二番茶、三番茶などの「茶期との間に摘採した茶葉を製造したもの」とも。いずれにし

ても「質の劣る煎茶」というわけです。でも、番茶産地を訪ね歩いている高宇さんから見れば、そうした定義に当てはまらない番茶がたくさんあるとか。「それぞれの地域で飲まれている、それぞれの食文化に合った、製法や飲み方を異にする多様なお茶の総称」が番茶であり、「一つの決まった製法や形状、飲み方に収斂できない」と言います。なんだか、違う景色が広がっているようにですね。

番茶は、「ふだんのお茶」

煎茶と番茶では、淹れ方もまったく異なります。基本的に茶葉をお湯で煮出す番茶には、煎茶のように「注ぎきる」という動作はありません。

鉄瓶か土瓶にお湯を沸かし、沸騰したら、番茶の葉をお湯に放り込んで、ひと煮立ちさせて火から下ろす。少なくなったら熱湯を足して、また飲む。

こんな方法で朝一番に淹れた番茶を、一日中飲み続けます。お茶の葉はずつとお湯に浸かったままですが、当時の番茶の多くは揉んで作っていないので、あまり渋くはならなかったとか。「宵越しのお茶は飲むな」という諺も、番茶の淹れ方や飲み方を知ってみれば納得で、「お茶の葉は、毎朝取り替えなさい」という意味だったのです。

江戸時代中期に作られ始めた煎茶は、急須という小さな容器に茶葉を入れてお湯を注ぐだけで、煮出さなくてもおいしいお茶が楽しめる画期的な新製品でした。とはいえ、お金を出してこうした煎茶を飲んでいたのは、一部の富裕層や文人と呼ばれた知識階級だけ。煎茶が生まれてからも、「ふだんのお茶」として暮らしの中にあつたのは、やはり番茶でした。

しかし明治以降、生糸に並ぶ輸出品として煎茶の生産が奨励されると、番茶はだんだん隅に追いやられていきま

す。それでも、煎茶は外貨を稼ぐためのもので、庶民の「ふだんのお茶」はまだまだ番茶でした。

この構図が崩れたのは、世界市場、特にアメリカでの消費が緑茶から紅茶やコーヒーへとシフトし、輸出が激減した結果。行き場を失った煎茶が国内に回るようになり、日本人の日常のお茶も番茶から煎茶へと替わっていきます。それまで細々と製造されていた番茶が、ひとつ、またひとつと消えていったのもこの頃から。番茶の生産量が年々減っているのには、こんな歴史的背景があつたのです。

人はそれぞれ歴史や風土に根ざした食文化を育み、お茶もその一部として飲まれてきました。洗練された煎茶のおいしさを楽しむ一方で、素朴だけれど個性的で多様な番茶の味わいも楽しむ。さまざまなお茶の世界を知ること、暮らしの楽しみはもっと広がっていくのではないのでしょうか。



三年番茶

秋番茶

京番茶

ほうじ茶

碁石茶

阿波番茶

お茶を通して、未来を描く

高齢化に伴う耕作放棄地の増加は、お茶の世界にも共通する課題です。そんな中、地域の人から托された茶園を引き継ぎ、育み、未来へつなぐとうとする人がいると聞いて、奈良・大和高原を訪ねました。

耕作放棄地が増えていく中、伊川さんの目指す農業へのアプローチも受け容れられやすかったからです。

耕作放棄地からのスタート

雨の中、笑顔で迎えてくれたのは、「健一自然農園」の代表、伊川健一さん。雨脚の強さに、雨との戦闘モードに入りかけていた写真家は、「恵みの雨ですわ」という伊川さんのひとこと、ストンと肩のチカラが抜けたと言います。その結果が、左ページの朝霧立ち込める茶畑の写真。雨も風も強い陽射しもすべて受け容れ、自然に寄り添ってお茶を育ててきた人ならではの言葉に、その場の空気がふわっとやわらぎました。

のは、今から20年前。日本全国の「農」が音を立てて崩れ始めた時代です。中でも奈良県は、最も早い時期に茶園が減少し始めた地域。30年前には1400ヘクタールあった茶園が今では約600ヘクタールにまで減り、約6割の茶園が消えていったと言います。茶畑は傾斜地であるがゆえに、高齢化に伴い耕作を続けることが難しくなり、離農が進む原因にもなるのです。

伊川さんが「自然農法」に出合ったのは15歳のとき。自然農法の祖ともいうべき福岡正信さんの著書に触れ「自分の行く道はこれだ」と定め、高校卒業後には就農しようと決心したのです。とはいえ、弱冠19歳の若者に、条件の良い農地を貸してくれる人など、そう簡単に見つかるはずありません。なんとか借りられたのが、耕作放棄された37アールの茶畑。伸びきった茶樹が互いに絡み合うジャングルのような状態でしたが、その一方で、樹の生命力や土のもつ底力に圧倒されたと言います。

伊川さんがここ大和高原に入植した

そんな時期に奈良でお茶栽培を始めたことは、「運命だったかもしれない」と伊川さん。後継者がいなく

37アールの開墾から始まった伊川さんのお茶栽培は、20年後の今、30カ所、

11ヘクタールに。土地を自分で探したのは最初だけで、その後は「これやってくれへんか」と話が舞い込むようになり、耕作放棄地だけでなく通常の茶畑も任せられるようになっていきました。

自然に寄り添う自然栽培

自然栽培とは、農薬や肥料を一切使わず、自然の仕組みに沿って作物を育てながら、すこやかな土壌や水、空気などの環境を次世代へつないでいこうとする農法です。

関わるすべての生きものが調和しなければ長続きしないという考えから、効率よりも合理性を優先。人間の都合ではなく、あくまでも自然界の道理に合わせて、観察と工夫を重ねていきます。また、「土地の力を借りる」をモットーに、茶畑には、農薬・肥料など外からのものを一切持ち込みません。その土地にある樹々の落ち葉や虫、微生物



標高500m。まさに大和の国を見渡せる「国見山」の茶畑。ここでは、抹茶になる碾茶も栽培されています。



地域で350年続く篤農家の15代目当主から托された「百年の茶山」。樹齢100年の樹からは番茶を中心に生産。

物など、土地の力を借りて自然の巡りに沿いながらお茶を育てます。その命が本来内在しているものをいかにして引き出していくか。それが「自然栽培によるお茶作りの真骨頂」なのです。こう書くと、なんだかストイックな感じがするかもしれませんが、実際、これで回っているのが自然界。「人間の近視眼的な視野を外せば、実は最も合理的」なのです。

茶畑がつなぐ、人と人、人と自然

手間も苦勞もありそうですが、「それは楽しみに変えられる」と伊川さん。「なにより、いろんな命が共存していることを感じ、人間も自然界の一部として生かされているのを実感できるのは楽しい」と言います。

て手放そうとしていた茶畑なども任せられるようになっていきます。

托されている30の茶畑は、土、陽当たり、風の流れなど、ひとつとして同じものはありません。そして、それらがどういう状態で管理されてきたかの結果は表土に表れます。ただ、表土の下の地層は地質の問題で、土地の歴史や風土がつくりあげてきたものだから「地域の人に聞くのがいちばん」。20代前半の頃の伊川さんは、この土地の人たちとひたすら話をしてきました。

例えば右下の写真は、この土地が大好きで、ここで田畑を耕し茶畑で摘んだお茶を飲むという暮らしをこよなく愛してきた高齢のご夫婦の茶畑と家。伊川さんはこのご夫婦にとっても良くしてもらい、ご主人の生前から足繁く通つてさまざまなことを学んだそうです。

地域の名士と呼ばれる人たちが認め、応援してくれたことも大きな支えになりました。左ページの古墳のような茶

畑は、この地で350年続く篤農家のもの。もともと有機農法でお茶を栽培されていたこともあり、自然栽培に共感してもらい、今ではここを任せられるように。土地の名士が「この畑は伊川さんにやってほしい」と言ってくれるようになったこと、そしてそれを受け止められるまでになれたことが本当に有り難い、と伊川さんは言います。「土地の長老たちと語り合えた時間が僕の宝」という言葉に、ここでの暮らしが垣間見えるようです。

茶摘みは一年に一度だけ

お茶の生産といえば、立春から数えて八十八夜のころの茶摘み（新茶）に始まり、その後も出てくる芽を摘んで、二番茶、三番茶として出荷するのが一般的です。そして、時期の早いものほど上級とされ、それ以降のものは一段低く見られることも知られています。

13～14年前から、高齢のご夫妻に任されている「暮らしの中の茶園」。民家の周囲三方を、3反の茶畑と1反ずつの田んぼ・畑が囲みます。



ほころびをビニールテープで繕った竹製の茶摘み籠。ていねいな暮らしぶりと、道具への愛着が伝わります。

それに対して、健一自然農園でお茶を摘むのは基本的に年に一度だけ。こは初夏に、あそこは秋にと、茶畑によって収穫時期をずらしているのです。その理由は、年に何度も摘むと樹は休む暇がなくてオーバーワークになり、樹の生命力がだんだん弱ってしまうから。「それでも一定の収量を得たいからと、樹に肥料や農薬を与えて無理やり働かせているのは自然な姿ではない」と伊川さんは言います。

さらに「生産農家は、一年に何度もお茶の収穫をして自らに重労働を課し、その結果、できたものは安く買われているのが現実」とも。伊川さんは、「こうした悪循環から脱出できるモデルづくり」をしています。「そうすることで、樹にも土壌にも生産者にも負担をかけすぎることなく、おいしいお茶を作っていける環境を整えていきたい」。その視線は、人と自然が調和する理想的な世界へ向けられています。

それで茶園として成り立つのでしょうか？——答えは、明快でした。

何度も摘まない代わりに、一年中収穫するためには30の茶畑をどう回していくかを考える。土地ごとの特性を知り、違いを見極めて、何のお茶を作るかを決めていくというのです。それはきつと、常に自然を見つめ自然に寄り添ってきた伊川さんだからこそ、できることなのでしょう。

季節には季節のお茶がある

健一自然農園では、30の茶畑を回しながら、四季を通じてさまざまなお茶を作っています。

「茶摘みをしたらポケットに茶葉を入れて持ち帰るんです。帰ってそれを取り出して、揉んでみたり食べてみたりすると、香りの違いがよくわかる。そういうことをした上で、その土地の傾向を五感で感じながら、どこで何を生

産するかを決めます」と伊川さん。

あくまでも茶畑の本性をベースに、作るお茶の種類によって収穫や製茶の時期を変え、お茶の樹のどの部分を使うかも変えていきます。

例えば、一年で最初に芽吹く新芽は、煎茶や抹茶、初摘みと紅茶、初摘み烏龍茶などに。二番目に芽吹く夏の新芽は、紅茶や烏龍茶に。夏に収穫する大きく育った茶葉と茎は、番茶やほうじ茶に。冬越しの硬めの茶葉と茎は、春の番茶や春のほうじ茶に。三年以上育てた茶樹は、葉も茎も枝もすべて使って三年晩茶に。

一年に一度摘まれるだけの樹は生命力にあふれていて、人の体も心も潤すおいしいお茶になるのです。

季節に応じたお茶を楽しめるのも、そのお茶が季節を反映していればこそ。例えば冬越しの茶葉と茎で作った春の番茶やほうじ茶は、食べもので言えば春に芽を出す山菜のようなもの。厳し

左の写真がですが、そこは先述の「三年晩茶」用の茶樹が茂った茶畑（茶山）。同行者が思わず「ワイルド！」と叫んだくらい、いわゆる茶畑

のイメージとはほど遠くて、のびのび育った自然児というか、伸び放題というか……知らないで訪れたら、誰もここを茶畑とは思わないでしょう。

8年間放置されジャングルのように伸び放題だったお茶の樹を、間伐方式で間引きながら少しずつ伐採している山。伐採した茶樹は、三年晩茶としてまるごと使われます。



真綿のようにやさしくお茶の樹を守るクモの巣。小さなクモが張る小さなクモの巣は、ウンカなどの害虫から茶葉を守る役目を果たしています。

い冬の間に植物が蓄えた生命力が、人の体によい影響をもたらすことは、古くからよく知られていました。四季のある日本で、すべての命は、その四季の移ろいの中で生きている。そんなことを一杯のお茶から感じ取ることができたら、とても豊かな気持ちになりませんか？

お茶の樹まるごと、いただきます

健一自然農園には、一年に一度の茶摘みすらしないで、さらに三年間待つ茶畑もあると聞いて、案内してもらいました。

「三年晩茶（番茶）」とは、三年以上育てた大きな茶樹の、葉だけでなく枝も茎もすべて使って作る番茶のこと。お茶の樹のまるごとを利用するわけですから、できあがったお茶の見た目も、普通にイメージする番茶とは大きく異なります（37ページの写真、左端）。野趣に富んだ堂々とした面構えは、圧倒的な存在感で、他の番茶がおとなしく見えるくらい。初めて見たとき「本当にお茶ですか？」と訊く人があるというのも、うなずけます。

健一自然農園の三年晩茶は、大きく育った茶樹を根元近くから刈り取り、砕いて薪火で焙煎しています。焙煎に使う薪は、地域で出る間伐材を活用。お茶作りを通して日本人が大切にしてきた美しい里山を復元したい、という伊川さんの思いから発した手仕事です。三年番茶を作っているところは他にもありますが、健一自然農園には自然栽培ならではの特徴がありました。そ



上：自然栽培を始めて15年以上経つこの畑では、種から芽を出した実生ヤブキタが生長しています。下：お茶の故郷、中国雲南省あたりの茶畑でよく見られる芯の赤い芽。「実生なので先祖返りしたのでは？」と伊川さんは推察します。



れは、焙煎して仕上げた後、半年間ねかせて熟成させること。時間の経過をマイナス要素にせず、味に深みを出していこうというのです。新茶が新しさを尊ぶ初鯉のような世界なら、三年晩茶は時を経て味わいを深める発酵の世界に似ているかもしれません。繰り返して四季を越しているお茶の樹には、それ自体にさまざまな成分が蓄積されているため、香ばしく奥行きのある味になるとか。さらに年に一度の茶摘みもしないで3年間自由に育ったのですから、茶樹の内にエネルギーをたっぷり蓄えているだろうことは、容

易に想像できます。そういえば、買い求めて家で飲んだ三年晩茶は、ほっこりと温かく、なんだか体の中に陽だまりを取り込んだようなやさしさがありません。

ところで、あのワイルドな茶山には、「8月の半ばから11月半ばにかけて、お茶の花が咲き乱れる」といいます。その香りは、「ジャスミンを大和なでしこ」にしたようなやわらかい香りと伊川さん。そしてその蜜を求めて、蝶や蜜蜂が訪れる……まさに楽園です。実は茶樹は、肥料が多いと花をつけないし種もつけないのだとか。「自分の生存が安泰となると、あえて子孫を残そうとはしない」といいますから、ここで開く花たちは、自然栽培ならではの賜物と言えるかもしれません。そしてその恵みを、伊川さんは、花の香りに移した「茶花煎茶」や「茶花和紅茶」、「茶花烏龍茶」に。さらに化粧品会社とのコラボレーションで、オ

ーガニックコスメにも展開しています。花も実(種)も含めて、お茶の樹の命をまるごといただくのです。

お茶の可能性で社会を変える

「自然農法の道を選んだのも、実はそれで地球の砂漠化を防げると思ったから」という伊川さんは、お茶を通してさまざまな社会課題を解決したいと、試行錯誤を重ねてきました。

特に三年晩茶は、そんな伊川さんの思いがギュッと詰まったもの。全国に1万ヘクタールある耕作放棄茶園が「資源」に変わり、「環境・雇用・健康」など、さまざまな分野を抱える課題を包括して解決していく可能性を秘めている」と言います。「小さな動きでいいから、普遍的でありながら地域ごとにカスタマイズできるモデルをつくっていきたい」——そんな思いから、伊川さんは奈良で培った茶業のモデルを、

他の地域へ移植しようとしています。

すでに、岡山県美作市では、全国の不登校・引きこもりの子どもたちと耕作放棄地を開墾し、三年晩茶での小商いを。鳥根県雲南市では、社会福祉法と連携して耕作放棄茶園の解消とお茶の閑散期とされる冬場の仕事づくりを、などなど。移植された苗は、地域の人たちの手によって、それぞれの地に根を張りつつあるようです。

「お茶は作り手の感性によって世界をつくることのできる工芸作物」と考える伊川さん。「お茶のポテンシャルを多くの人に気づいてもらうことで、改革を起こしていくのが僕のミッション」と語る姿は、あくまでも自然体です。お茶と医療、お茶と教育など、交わらないと見られがちな分野を横断させるべく、さまざまな分野の人とつなが



伊川健一（いかわけんいち）

健一 自然農園代表。自然茶師。15歳で自然農法に出会い19歳で就農。お茶を通して人が自然として在れる社会の雛型をつくるべく環境・教育・福祉・医療などと連携して活動。

り、つなげているのも、そんな思いの表れのひとつ。そして伊川さん自身は、「まだ見ぬお茶の可能性に常にワクワクしながら、自然からの贈りものをなるべく無駄にせず、新しい社会の中で広く分かち合っていきたい」と、少年のように目を輝かせます。いろいろな人からのバトンを受け継ぎ、伊川さんは、20年かけてそれを編集しながらつないできました。そしてそれは、この先もずっと更新され続け、思いがけない展開を見せてくれることでしょう。

飲むだけでなく、つなかりを深めるもの

劉雨葱 (リュウ・ユチョン)

私は、中国の南に位置する広東省の潮汕地区で育ち、「工夫茶」という独特のお茶を日々楽しんでいました。リビングルームのテーブルに必ず工夫茶のセットがあるとされるほど、日常生活に必要不可欠な存在です。

大きい茶盤の上に、小さめの茶壺、茶海と数点の茶杯が置いてあります。まずお湯で茶壺と茶海の内側と外側をきれいに洗い、温めます。そして茶葉を入れて、沸騰したお湯を上から勢いよく注ぎ、その後すぐ茶湯を捨てます。再度お湯を茶壺に入れて、2分程度たったら茶壺から茶海に移します。そうすることで、お茶の濃度が均一になって同じ味のお茶を楽しめます。最後に茶海

から小さな茶杯に移し、ようやくお茶を飲めます。お湯を注いで、待って、茶海に移して、茶杯に入るといって工程を何度も繰り返し、数時間かかる場合も少なくないのです。これはお茶を飲むだけでなく、「つなかりを深める場」だと思っています。友達と工夫茶を淹れながら話し合ったり、家族でテーブルを囲んで雑談したり、さらに来客の時は、工夫茶が必ず登場します。

日常生活がどんどん忙しくなる中、午後の優しい日差しのもと、家族とゆっくりと工夫茶を飲みながら話し合い、お茶の香りと時間の流れを楽しむのは、なんと贅沢なことだと思えます。



オレンジ香る麦茶の思い出

한주연 (ハン・ジュヨン)

こどもの頃、冷蔵庫のドアを開けると、ガラスのオレンジジュース瓶に入れた麦茶がいつも用意されていました。お母さんは麦のパックをやかんに入れて沸騰させ冷ました後、ジュース瓶にそれを注ぎました。こどもの私には少し大きかったその瓶を両手で持ち、おそろおそろコップに注いだ麦茶を飲むと、真夏の暑さもいつの間にか麦茶のように冷えていきました。

おばあさんの家でも、友達の家でも、「お水ください」と言うと、冷やした麦茶が出てきました。いまは浄水器などの普及により、なかなか見かけなくなった光景ですが、オレンジの香りがうっすらと残っていた、オレンジジュース瓶の麦茶をたまに飲みたくなります。



MUJIスタッフのお茶物語

同じお茶でも、国が変われば種類も飲み方もいろいろ。店舗や本社で働くアジア出身のスタッフに聞いてみたら、故郷の景色まで見えてきそうです。

飲むお茶、食べるお茶

မြန်မာ (ミン・マ) (テイン・ズイン・トゥー)

ミャンマーではお茶を日常生活で飲むだけでなく、食べ物としても食べています。飲み物としては、お茶と紅茶の2種類あります。喫茶店、屋台やレストランではお茶を無料で提供しています。家庭でもよく飲みます。紅茶は喫茶店で販売している飲み物です。味は甘口、甘さ控えめで苦味が強め、ちょうどいい味などさまざまです。

日本のように抹茶で作られたお菓子はありますが、お茶の葉を食べる食文化があります。お茶のサラダ「ラベツ・トウツ」は国の代表食として有名です。発酵させたお茶の葉を、揚げた豆、干しエビ、キャベツ、ショウガ、トマトやトウモロコシ等と混ぜてサラダとして食べられます。発酵させたお茶の葉の苦味があり、好みでしょっぱさ、酸っぱさを加えて味をととのえます。サラダとお茶のセットでおやつとしても食べます。特に女性たちはおしゃべりする時にお茶の葉のサラダを食べるのが好きです。また、発酵したお茶の葉の漬物も食べます。



かけがえのない時間

周律旋 (シュウ・リツセン)



私の故郷の中国の南部では、よく烏龍茶を飲みます。こどもの頃、親戚や両親の友人が家に訪ねてくるたびに、私は蓋碗に茶葉を入れて、魔法瓶からお湯を注いで、蓋をしめ、「お茶をどうぞ」と両手でお客さんに渡しました。夏でも、冬でも、お客さんに温かいお茶を出すのが基本のおもてなしでした。

社会人になって、年2回しか帰省できませんでした。実家に帰るたびに、お茶の道具が変わりつつあります。魔法瓶から給水器、更にいまは電気と水道が通っている茶台に変わりました。家にお客さんが訪ねてきたら、まず茶台に案内します。お茶へのこだわりも強くなりました。急須に茶葉を入れて、お湯を注ぎ、小さめの白磁のカップにお茶を入れます。1回目のお茶は捨てます。2回目以降はようやく茶葉の香りが引き出されるので、それをお客さんに飲んでもらいます。

家族や友人と茶台を囲んで、烏龍茶を楽しみながらおしゃべりすることは、かけがえのない時間でした。

くらしの良品研究所から

冷蔵庫にも、お出かけにも。おいしいお茶がお供です。

●冷蔵庫で水出ししましょう

冷たいお茶、おいしいですね。自分で、好きな茶葉で、簡単に淹れられるんですよ。用意するのは、常温の水と茶葉と冷水筒だけ。茶葉は水100ccにつき1gが目安です。冷水筒に水を注ぎ、そこに茶葉を入れて待つことひと晩。これでできあがりです。茶葉の量は好みで増減しましょう。茶濾しを使って注いでください。その日のうちに飲みきりましょう。

(写真では外していますが、ねじ式で簡単に取り外せる水出しお茶パック入れが付いています)



アクリル冷水筒 ドアポケットタイプ/冷水専用約1L
690円(税込)

●マグの中身はおいしい冷茶

冷たいお茶なら、外出先にも持っていきます。用意するのは、常温の水と氷と茶葉、そして密閉できるマグです。こちらも茶葉は水と氷の合計100ccにつき1gが目安です。マグに茶葉を入れて水を注ぎます。常温なら、1時間ほどで味が出ます。そして持ち運ぶ時に氷を加えましょう。傾けて上澄みを飲みます。冷蔵庫用のレシピと比べてひとつ工程が増えますが、自分で淹れたおいしいお茶がどこでも飲めて、ひと息つくのにぴったりのお供です。

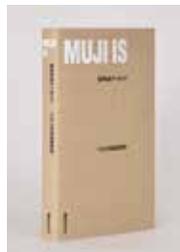


ステンレス保温保冷マグ 約200ml
990円(税込)

書籍『MUJI IS 無印良品アーカイブ』販売中です。

1980年に生まれた無印良品は、より感じのいい生活の基本を支えたいという考えのもと、数多くの商品をつくってきました。それらがどういう思いでつくられたかを15の「動詞」で整理し、無印良品の全体像を浮かび上がらせました。くらしの良品研究所の合言葉「くりかえし原点、くりかえし未来」そのものとも言える一冊です。MUJIBOOKS取扱い店舗及びネットストアで販売しています。

『MUJI IS 無印良品アーカイブ』 1760円(税込)



くらしの良品研究所とは

「くりかえし原点、くりかえし未来。」を合言葉に、これからの時代に求められる良品像を、みなさんと一緒に探っていく“ラボラトリー”です。店舗とインターネットを介して、生活者であるお客さまと対話しながら、既存商品を点検し、新しい商品を育て、世界のより多くの人々に「これでいい」と共感していただける、感じ良いくらしのかたちを考えていきます。

www.muji.net/lab/

◇この小冊子は、背表紙に付いた2つのリングをファイルの穴に通して、ストックすることができます。

くらしの良品研究所 編集発行 2021. 09