

# 茶話

SAWA

日本茶インストラクター  
協会熊本県支部会報  
平成17年8月20日発行  
第4号

## 資質向上研修会

南九州の有志が参加

八月七日、協会主催の資質向上研修会が、鹿児島茶流通センター「ちやびおん」に於いて開催され、県支部からは藤原支部長はじめとして四名が参加しました。研修会では、高宇政光氏の講義と、30分の持ち時間の模擬セミナーの実習が行われました。そこで、研修会について報告いただきます。

研修報告

坂本孝義

資質向上研修会は、インストデビューしていかない、或いはインスト活動の少ない会員のための研修会でした。しかし、メインの30分の模擬セミナーがブレッシャーに？、やや少ない参加者となりました。

研修会では、「茶講座の開催のポイントはこちら！」といった内容の、実施にあたっての注意事項等、高宇さんのこれまでの経験を踏まえたお話がありました。また、模擬セミナーでは会員それぞれの個性がキラリと光る、機会があれば受講してみたいと思うインストラクションも沢山ありました。

さて、研修会には協会が会員個々のやる気を奮起させて、インスト活動を促進しようという狙いがあるようです。でも、支部活動に参加することでインストデビューできたり、或いは活動が活性化するような仕組みづくり、つまり支部組織の強化にも、協会は取り組むべきと感じ



模擬セミナーの藤原支部長

たところまで。

最後に、支部という枠を越えて志のある会員が参集され、その方々との交流もまた有意義であったことを報告します。

## マイペットボトル茶

「マイペットボトルを作ろう」といえば、皆さんご存知、立山茂さんが昨年度開催された第一回インストコンクールで優良賞を受賞された日本茶講座です。この講座が、全国でブームに？、立山さんには問い合わせが相次いでいます。また、このようなことが評価されて、(社)静岡県茶業会議所から、立山さんへ寄稿の依頼がありました。月刊誌「茶」8月号から抜粋してご紹介します。

私は「マイペットボトルを作ろう」という授業で小学校を回っている。四、五種類のお茶を飲み、その中から自分の好みの茶を選び、急須で出した後、空のペットボトルに移し、それを冷やしてお茶採点表を使い、市販のペット茶も加えて採点するというものだ。(中略)

まず、自分の好みのお茶を選ぶには真剣に飲まないと決められない。作ったお茶がどんな味になるかと期待感もでる。お茶の淹れ方や種類の勉強にもなるし、採点するにはお茶の特徴や

味の違いを見極めようと益々真剣になる。このとき、簡単便利なペット茶の世界から我々の嗜好の世界での勝負ができるのである。(中略)

現在、茶業界はペット茶の攻勢と若者の茶離れという二つの問題を抱えている。その若者に「マイペットボトルを作ろう」と新しい飲み方の提案をすることが意外な結果に繋がっていくような気がする。また、味のセンサーともいえる舌の味蕾の発達は一歳頃がピークで、この頃の味覚教育を説く人もいる。これも追い風だ。

嬉しいことに、日本茶インストラクター大阪支部がこの授業を取り上げていただき、生徒だけでなく保護者にも大変好評だったと聞いている。また、北九州ブロックのインスト初任者研修の時、ぜひ、取り組みたいとの六期生からの申し出もあつた。この輪が広がり全国に一人でも多くのお茶大好き小学生が増えることを願う。(後略)

立山さんは、試験と論文発表を経て、日本茶アドバイザー専任講師となられました。協会では、ブロック単位で日本茶アドバイザー養成スクール(仮称)の開設準備を進めており、その講師に専任講師があたります。

## 園茶化されたヤマチャ



茶園といえば、行儀よく並んだカマボコのようにしているのですが、この五木村九折瀬つづらせの茶園は、さながらシグソーパーズル、ヤマチャを園茶化したものでしょう。

日本茶業史には、「日向の高千穂、椎葉、肥後の玖摩、八代、山鹿、筑後の生葉、上妻、豊前の上毛、田川、豊後の大野、直入の諸郡、土佐の諸山、伊豫の久萬山、阿波の粗山、周防、石見、紀伊、美作の諸山脈等に自生の茶繁茂するもの多し(すくなからず)」とあります。しかし、このヤマチャについては、自生説と渡来説があることはご承知のとおり。  
筆者が確認している園茶化されたヤマチャは、山都町蘇陽峽や五木村小鶴、板木だけです。

# インスタント豆知識 ペットボトルのカテキン

特定保険用食品<sup>1</sup> 緑

茶が「一瓶に540mgの高濃度カテキン」と言っています。普通、茶葉から一定条件で茶湯に出した場合、100ml中に60~90 mgのカテキンが含まれていますので、350mlのペットボトルに換算すると、210~315 mgになります。大体「一瓶に540mg」というのは急須で出した緑茶の二倍位と考えられます。

また、カテキンが体脂肪を減らすかのように聞こえます。確かに二倍のカテキンが含まれていますので効果は高いでしょうが、緑茶は薬ではないので、直接体脂肪を減らすではありません。

緑茶に含まれるカテキンの効果・効果は、殺菌効果を含め<sup>13</sup>



項目にも及びます。中でも抗酸化作用は、ビタミンB<sub>2</sub>、Cなど同じ作用を示すものの87倍の効果があります。この抗酸化作用が、体内で作られる活性酸素に働いて脂質過酸化物質の生成を抑え、過剰な体脂肪に効果を発揮します。ちなみにカテキンの効能効果を挙げますと、抗酸化、血中コレステロール上昇抑制、抗突然変異細胞の異常を抑える、抗ガン、血圧・血糖上昇抑制、抗ウイルス、抗アレルギー、抗虫菌、腸内菌叢改善、ビロリ菌などに働く、消臭です。

## ビートの噂が七十五日で消えるのはなぜ？

「ビートの噂も七十五日」とは皆さんも聞きになったことがあるでしょう。でもなぜ七十五日なのでしょう。じつはこれ野菜と深く関係するようです。野菜は種を蒔いてから、平均して収穫までに約七十五日を要するとされています。これは七十五日間で一応の区切りがつく、ひと段落つくということとで、噂の種も刈り取られ、人々の口の端にはのほろなくなるという意味から、七十五日が噂の賞味期限とされたようです。でも、本当に噂が七十五日で消えるかどうかは定かではありません。いえ、意外と現代はもっと早く消えるかもね。

最後に高濃度カテキンのペットボトルは一日に一本を目安に飲むようになっていきます。これを湯呑み(大振りの湯呑に半分量を淹れたもの約120 ml)に換算してみますと、五杯〜七杯飲むとよいこととなります。さて、あなたが「ペットボトルの緑茶と急須で淹れた緑茶は、どちらがいいの?」と尋ねられたらどう答えますか。

## 会員短信

私の茶作り観 市川辰太

サラリーマン生活を経て、茶業に入って七年目になりました。その頃の茶期には、仕事から帰ってきてから交替をして製造に入るといふもので、かなりきつい時がありました。体よりもむしろ、農繁期で親戚や近所の人々が手伝いに来てくれていたにもかかわらず、私は会社へ出掛ける、その時の『心苦しさ』が一番辛かった様に思えます。

でも、私が今、茶を生業として生活できるのも、当時の営業経験があったからこそではないかと考えています。担当した社長との出会いは、ほとんどの社長が裸一貫で始められたお店ばかりで、経験や苦労話を聞くうちにいつか自分もという思いがありました。

サラリーマン生活から自営業

に入るのは大変勇気が必要でした。でも、両親が守ってきた家業を自分の代で無くしてしまつのは申し訳ないという気持ちになり、思い切つてこの仕事に飛び込みました。

それからというものの、沢山の人の助けやアドバイスによって、自分自身が作りたい茶を、少ですが目標として見つけることができました。そのお茶をお客様に「美味しい」と言っていたら、何事にもかえられない喜びであり、仕事であると思えます。

これからも最高のお茶を目標にし、頑張りたいと思います。

お茶と私 田中目子

思いがけずインスタラクター試験に合格、と共に身の引き締まる思いがしました。お恥かしい話、試験勉強を通して初めて日本茶の種類や栽培方法、お茶の入れ方などを知ったのです。日本茶の魅力を知るにつれ、これまでもつたいない茶の飲み方をしていたかと後悔しています。

先日クラス会で会った友人が以前はコーヒーにはまっていたが、三年前お茶屋さんから美味しいお茶の入れ方を教えてもらい、それから日本茶にはまり、最近のマイブームは岳間茶だという話でした。また、別の友人は海外旅行に行く時も、ティー

バックではなく必ず茶葉を持っていくそう、異国の旅先で味わう緑茶の味は格別だと言っていました。身近にこういふ話を聞くにつれしくなります。私達の役割は、正にお茶を愛好する仲間を少しずつでも増やしていくことにあると思います。

また、支部の研修で藤原支部長の茶畑を訪問し、摘み取つてから製品までのラインを見学しました。茶期の不眠不休の苦労話なども聞かせていただき、昼食には支部長のお宅で心づくしのおもてなしを受け、お母様手作りの豆腐の美味かったこと。先月は玉名の高瀬倉での講座に参加し、先輩方の当意即妙のインスタラクションを学ばせていただきました。

今私のマイブームはその時に習った冷茶です。爽やかな甘さが気に入っています。私はインスタラクターのラクターを、楽が多い「楽多」と感じています。今後モインスタ楽多として、楽しみ多い活動を続けてゆきたいと考えています。

今回の会員短信は、松本典男さんと内田泰紀さんです。ヨロシクお願いします。

《編集後記》「第四号」と感じたい方、あなたは間違っています。第三号はボツに・・・ではなくて、発行号数がわかるように、です。