

# TEA TIME

Vol.103  
Mar.2025

お茶料理研究会 NEWS LETTR



## Tea Time Cooking with Cha

2024年お茶料理コンテスト応募作品

### さっぱり！ほまっ茶ゼリー



#### 材料 3人分

##### <抹茶ゼリー>

抹茶パウダー 5g  
グラニュー糖 30g  
粉ゼラチン(1袋) 5g  
お湯(80℃) 200ml  
水 100ml

##### <ほうじ茶ゼリー>

ほうじ茶パウダー 10g  
グラニュー糖 25g  
粉ゼラチン(1袋) 5g  
水 15g  
お湯(80℃) 250ml

##### <緑茶白玉>

白玉粉 50g  
緑茶の茶葉 1g  
水 45g  
<飾り付け用>  
黒糖 20g  
水 20ml  
ホイップクリーム 適量

#### 作り方

##### <抹茶ゼリー>

- ① 抹茶パウダー、グラニュー糖、粉ゼラチンを耐熱容器に入れ、80℃のお湯200mlを加えてよく溶かし、溶けたら水100mlを加える。
- ② 濾しながら容器に入れ、冷蔵庫で40分ほど(固まるまで)冷やす。

##### <ほうじ茶ゼリー>

- ① 粉ゼラチンに水15gを加えて膨潤させる。
- ② ほうじ茶パウダー、グラニュー糖をボウルに入れたら、お湯を加え

て溶かす。

- ③ ②を60℃程度に温め、①の膨潤させたゼラチンを入れて溶けるまでよく混ぜ、粗熱を取る。

##### <緑茶白玉>

- ① 白玉粉、緑茶をボウルに入れ、水を加え良く捏ねる。
- ② 耳たぶ程度の硬さになったら、丸く形成し、中央を少しくぼませる。(小さめがおすすめ)
- ③ 沸騰させたたっぷりの湯に白玉を入れ、菜箸で2~3回混ぜる。

- ④ 白玉が水面上に浮き上がり1分経ったら冷水で冷やす。

##### <飾り付け>

- ① 抹茶ゼリーの上に白玉、ほうじ茶ゼリーの順に入れ、再度冷蔵庫で40分程度冷やし固める。
- ② 黒糖と水を耐熱容器に入れ、600wで90秒加熱する。(黒蜜)
- ③ 固まったゼリーにホイップクリーム、黒蜜を盛りつける。

#### RECIPE & PHOTO

赤城 愛未さん

食後、お腹がいっぱいでもおいしく食べられるデザートとして、お茶のゼリーを作りました。食後のデザートは敬遠されがちですが、ゼリーは比較的カロリーが低く、お茶を使うことでさっぱりとした味わいで食べることができます。さらに、ほうじ茶には脂肪燃焼作用やリラックス作用が期待できるため夕食後に食べてもピッタリです。

また、見た目も抹茶とほうじ茶の二色のコントラストが楽しめるようにし、ゼリーは単調な食感と味わいになりやすいので、ほうじ茶のやさしい風味と抹茶の濃厚な風味が味わえるようにし、ゼリーの中にはもちもちとした緑茶風味の白玉を入れることで、食感も楽しめるように工夫しました。また、黒蜜を少量かけることで、お茶の味わいに甘味も加わり、一層深みのある一品になりました。

## 富士山を望む茶畑での一日

お茶料理研究会 世話人

川村学園女子大学 准教授 築館香澄

「夏も近づく八十八夜・・・」と、『茶摘み』の歌を突然娘が歌い出しました。聞いてみると、小学校の音楽の授業で習ってきたとのことでした。これまでお茶について話をしても全く興味を持たず、「ママ、またお茶の話??」と言っていた娘に、「茶摘みしてみたい?」と聞くと、「うん!!!」と元気のよい返事がありました。私は、早速、茶摘みのできる場所を探して予約をしました。

研究会の皆さんはご存じかと思いますが、立春から数えて8日目を八十八夜と呼び、この前後に茶摘みが始まります。例年、立春は2月4日、それに伴って八十八夜は5月2日となる為、日本茶業中央会は5月2日を「緑茶の日」と制定しています。しかしながら2025年は立春が2月3日、八十八夜が5月1日と珍しい暦となっています。調べてみると、立春の日にちがずれるのは、地球の公転周期と暦とのずれを解消しているのだそうです。



テラスから見た茶畑と富士山

さて話は戻り、昨年5月初旬、家族で茶摘みをしようと静岡県富士市の「海と富士の茶の間」を訪れました。静岡県内の6か所の茶畑を「絶景の茶畑テラス」として紹介する「茶の間」のホームページより予約をしました。初夏の陽気の中、“まるも本多製茶”へ向かい、そこから近くの茶畑へ車で送迎していただきました。茶畑の中に設置されたテラスに到着すると、大きな籠から茶器と茶葉、水出しボトルに入った緑茶や焙じ茶が出てきました。そして「富士山頂」という名前の付いたお菓子もいただき、ほっと一息。その後、出しゃばって私が茶摘みの仕方を娘に話始めると、聞く耳を持たず・・・まるも本多製茶の方が教えてくださると、真剣な眼差しで茶摘みを開始しました。一芯二葉で摘まれた籠いっぱいの青々としたお茶の葉は、袋に入れて持ち帰ることができました。お茶の生葉を使った“お茶の葉ご飯”や“桜エビと新玉ねぎと新茶のかき揚げ”のレシピを教えていただき、東京に戻って早速作ってみました。お茶の葉ご飯をおいしく仕上げるには、生葉と一緒に炊き込むと、お茶の緑色、香り、味が失われるため、生葉を1分ほど茹でて水を切り、香りを立たせるために細かく刻んで、炊きあがったご飯に混ぜるといいと教わりました。普段、なかなか生葉は手に入りませんので、大変貴重な食経験となりました。

毎年5月になると、学生たちに「5月2日は何の日でしょうか?」と質問をします。緑茶の日を知らなくても、八十八夜についてはニュース等で耳にしている学生もいます。米という漢字の成り立ちには諸説あるようですが、「八」「十」「八」の3つの字を組み合わせると「米」という漢字なるという説があります。八十八夜は田んぼに種まきをする時期であることから、農業に携わる人びとに大切にされてきた日であるといえます。このような背景から、食について学ぶ学生たちには、5月2日は八十八夜であるという事、更には茶摘みの時期であることも知ってもらいたいと思っています。

今年も、もうすぐ桜前線と同じように新茶前線のお知らせが届きます。是非、茶畑に出かけてみてはいかがでしょうか。



お茶の葉ご飯おにぎり

# 茶生産地だより

特別寄稿

## ～静岡・手もみ茶の魅力を伝えたい～

静岡大学技術部 成瀬 和子

私が住んでいるところは、お茶どころ静岡県です。20年以上前、茶の樹を見るなんてほとんどない宮城県から来ました。とはいっても、お茶に全く縁がなかったわけでもありません。

80歳を超えた私の母はお茶が大好きです。母は宮城県のとある農家に9人兄弟の末っ子で生まれました。母の父（私の祖父）が大のお茶好きだったらしく、裕福な家ではなかったのですが、お茶だけは少し良いものを飲んでいました。漬物を食べながら急須で淹れたお茶を飲む。その至福の時間に付き合っていたのが母でした。子供のころからおいしいお茶を飲んでいたので、自然と自分もお茶が好きになっていたのでしょう。祖父のお茶会には、欠かせないメンバーがもう一人(?)いました。当時飼っていたネコです。ただ、やっぱりネコなので熱いお茶は飲めず、お仏さんにあげて程よく冷めたお茶を飲んでいました。祖父は母が小学6年生の時に他界したので、私は会ったことはないです。ですが、お茶好きな祖父と母とネコの姿が、思い出の一枚のように不思議と私の記憶の中に残っているのです。ぽかぽかとした陽ざしの中、お茶を楽しむ二人と一匹。

そんなお茶要素を微量に持つ私は、手もみ茶とその技に魅了され、静岡県茶手揉保存会に入会しました。保存会は手もみ製茶技術の保存向上と継承を主な目的とした団体です。現在静岡県には8つの流派と18の支部があります。先日、お世話になっている支部の冬期講習会に参加しました。手もみ達人の大先輩方が、丁寧に熱心に教えてくれます。毎回のように「なるほど」と感心し、自分ももっと上達しなくてはと思う一方で、「こんな素晴らしい技を目の前で見ることが出来て、なんて幸運なのだろう。私はこのために保存会に在籍しているのではないか？」と思う程、うっとり見ている自分がいます。達人たちの手により、蒸されたお茶の葉は焙炉の上で見事に細くよられ、まっすぐに伸び、つやつやと輝いて出来上がっていく。そうしてできた手もみ茶は農産加工品の域を超えて、作り手の心のこもった芸術作品です。冬期講習会は暖房設備のない倉庫のような建物内で行われました。外は冷たい風が吹いていましたが、焙炉のまわりはぽかぽかと暖かく、きれいに広げられ乾燥を待つお茶を愛でる皆さんの様子を見ていたら、こんな風景が10年後も100年後もあって欲しいなあという想いでいっぱいになりました。

うれしいことに「手もみ製茶」が国の「登録無形文化財」に登録されることになりました。

いつまでも手もみの技が続いていきますように、そしてお茶を飲むあたたかな時間がありますように、願います。



茶かご



もみきり