

TEA TIME

Vol. 104

Jun.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

お茶締めかつおのカルパッチ茶



材料 3人分

<お茶締めかつお>
かつおの刺身(節) 200g
塩 5g
茶葉(緑茶) 5g

<クリームチーズ～茶風味～>
クリームチーズ 30g
茶葉(緑茶) 3g
レモン汁 2g
お湯(70℃) 10g

<ソース>
顆粒だしの素 大さじ1
しょうゆ 大さじ1

<飾りづけ>
ベビーリーフ 1袋
オリーブオイル 小さじ1

作り方

事前準備

<お茶締めかつお>

塩と茶葉をかつおの刺身(節)にふり、よくなじませ、キッチンペーパーにくるんで冷蔵庫で1日間締める。

<お茶締めかつおのカルパッチ茶>

- ① 70℃のお湯と3gの茶葉(緑茶)で茶を淹れる。
- ② ①の茶を茶葉ごとレモン汁・クリームチーズと

合わせ、よく混ぜる。(クリームチーズ～茶風味～)

- ③ 顆粒だしの素としょうゆを混ぜ、ソースを作る。
- ④ お茶締めかつおを冷蔵庫から取り出し、平造りにする。
- ⑤ 下から、ベビーリーフ、お茶締めかつお、クリームチーズ～茶風味～、ソース、オリーブオイルの順で盛り付けて完成。

RECIPE & PHOTO

松山 佳真 さん

茶に多く含まれている(昆布と同じ成分の)グルタミン酸を昆布締めからインスピレーションを受け、かつおに多く含まれているイノシン酸と合わせることで、茶締めという方法を考えつき、料理として完成させました。

グルタミン酸とイノシン酸を合わせることで、うまみの相乗効果を得ることに成功しました。

茶葉が細かく、香りの強い鹿児島県産知覧茶「ゆたかみどり」を使用することで、茶葉もそのまま食べられて、香りも十分引き立ちます。

茶のある暮らしと大森正司先生の教え

魔法の琥珀糖 代表 にへい あや 二瓶 愛彌

私の人生に茶が大きく存在するようになったのは、大学時代に大森先生と出会ったことがきっかけです。先生との時間は、私の生き方や仕事に深い影響を与えてくれました。

先生は大学に入って初めての担任で、茶研究の大家の先生なのに柔和な雰囲気笑顔で絶やさないうお人柄が印象的でした。紅茶を毎日淹れるのを楽しみにしている生意気な高校生だった私にとって、お茶の世界は興味津々で、先生が語る世界に惹かれたのです。三年生になったとき、お茶の研究がどうしてもしたくて研究室の門を叩きました。私といえば遅刻ばかりで単位もギリギリ、成績最悪、まさに出来損ないの学生で・・・そんな私を研究生として受け入れるのは、先生にとって正直嫌だったろうと思います。でも先生は笑顔で「本気で取り組むなら」と研究の門を開いてくれました。

研究室では、茶カテキンと野菜の栄養素の相関性をテーマに研究しました。日々の実験は、新鮮で楽しい時間でしたが、私は（出来損ないですので）寝坊して夕方から実験を始めることもしばしば。メガネ姿でのそのそと作業する私についてあだ名は「ハカセ」でした。女子大というキラキラしたはずの場所で、なんてもったいないことでしょう！それでも当時は研究の楽しさに目覚め、実験を通じて衛生観念や理系的な思考が身につきました。それが私の糧となり、後の仕事に大きく役立っています。

卒業後は食品開発の仕事に就き、約10年間、食品メーカーや外食メニューの開発に携わりました。結婚出産を経て、新たな挑戦をしたくなり、今は「魔法の琥珀糖」という小さなお菓子屋さんを営業しています。琥珀糖の開発には、研究室での経験が活かしています。試作や味の調整は、まるで研究室に戻ったような気分です。また初めて人を雇い、衛生教育の難しさにも直面しています。教える立場になって、大学の教育がどれほど私を育ててくれたか実感しています。衛生観念や品質管理の基礎は、先生の指導が私の根底にあると感じています。

郊外の個人店ですが、珍しいお菓子と独自の営業スタイルで、取材を受ける機会もよくあります。そんな時、先輩方に恥ずかしくないお菓子作りをと常に心がけています。

当店では、さまざまな味の琥珀糖を展開していますが、特に人気なのはお茶系とお酒系のフレーバーです。抹茶、紅茶、マサラチャイといった味は「こんな味初めて！」とお客様に喜ばれています。先生との研究で培ったお茶の知識があるからこそ、自信を持って素材を選び、風味を追求できるのです。茶の世界に少しでも関わることが、私の楽しみです。出来損ないの学生だった私に、いつも本気でぶつかってきてくれた先生に感謝しています。

よかったら、今日のティータイムに魔法の琥珀糖はいかがですか？

他の琥珀糖とは一線を画す味わい、私が地道に作るお菓子をぜひ食べてみてください。



プレーンの琥珀糖



抹茶の琥珀糖

休耕茶園から広がる世界—ティーシードオイル—

たねのしずく研究所 山田 たいじゅ

岐阜県揖斐川町春日地区では40年以上にわたり地区全体農業不使用で茶作りしていますが、年を追うごとに栽培面積が減少しています。私たちたねのしずく研究所では使われなくなった茶園の再資源化の取り組みとして休耕茶園で茶の実を採取し茶の実油—ティーシードオイル—を生産しています。

ティーシードオイルは淡い黄金色でナッツのような香りのする、コクがあり軽い生食用のオイルで、かけるオイルとして温野菜に回しかけたりスープに垂らしたりマリネのオイルとして使います。また納豆や冷奴にかけると風味が引き立ちます。

脂肪酸組成はオレイン酸約60%、リノール酸約20%でオリーブ油と大豆油の中間程度のオメガ9オイルです。その特徴としてカロテン、ビタミンE、ビタミンKなど脂溶性ビタミンに富んでいること、抗酸化力が高いことが挙げられます。ティーシードオイルの脂溶性ビタミン含有量は日本食品標準成分表の植物油脂類に掲載の植物油を大きく上回っており、ビタミンEについては「栄養機能食品（ビタミンE）」の表記が可能です。

骨の健康維持に欠かせないビタミンKは同成分表中最大の大豆の約2.5倍含まれています。またSOAC法※により試験した結果、ティーシードオイルがオリーブ油の約2.2倍の抗酸化力を持つことが分かりました。脂溶性ビタミンや抗酸化力の特徴に加えティーシードオイルにはコレステロール吸収を阻害するβ-シトステロールをはじめ数種類の植物ステロールが含まれています。

たねのしずく研究所ではお客様に新鮮なオイルをお届けするため原則として商品在庫を持たず注文ごとに搾油・瓶詰めしています。低温圧搾と自然ろ過のため搾油開始から瓶詰めまで約4日を要します。茶の実から優れたオイルが採れ食用として活用できることがまだ社会に広く認知されていないため一般的な卸売販売ができるまでには至っておらず、また最大でも日産500ml程度の生産量ため、現在は受注生産のプレミアムオイルとして自社オンラインストアとイベントでの販売に限っています。プレミアム食品原料としての販路の開拓も試みています。

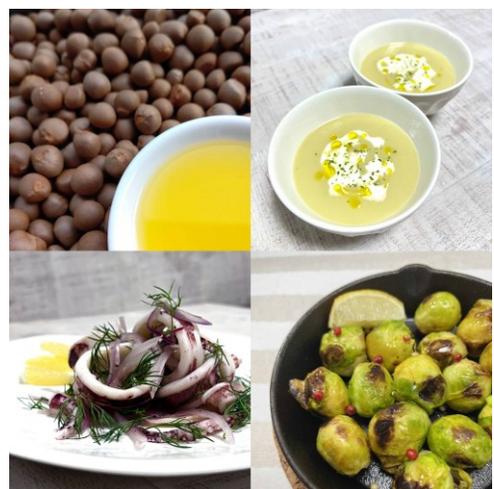
生産にあたって休耕茶園を利用し地域の高齢者や就労支援団体の利用者さんたちと協働することによりSDGsの目標8：働きがいも経済成長も、12：つくる責任つかう責任、15：森の豊かさを守ろう、の達成に貢献しています。

日本の食糧自給率が約40%、フードマイレージ中の油糧種子の占める割合が穀物に次ぐ20%という現状の中で、二酸化炭素の排出削減に寄与する純国産のティーシードオイルの価値をより多くのお客様にお伝えしたいと考えています。

※SOAC法：抗酸化力を測定する方法



茶のの実の収穫



ティーシードオイルのレシピ