

TEA TIME

Vol. 108

Jun.2026

お茶料理研究会 NEWS LETTER



Tea Time Cooking with Cha

2025年お茶料理コンテスト応募作品

蜜香レモン香る帆立のソテー ～紅茶の余韻とともに～



材料

2人分

オリーブオイル	大きじ1	白だし	小さじ1
帆立（刺身用）	15個	レモン果汁	少々～小さじ1 （お好みで）
塩胡椒	少々	塩胡椒	少々
バター	10g	蜜香紅茶茶殻	少々 （細かく刻む）
蜜香紅茶	5g	レモン皮	少々
熱湯	60ml		



作り方

<準備>

蜜香紅茶を熱湯で濃いめに抽出し、50mlにする。茶殻は水気を絞って細かく刻んでおく。

<作り方>

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、帆立を並べる。塩胡椒をふり、両面に焼き色がつくまで焼いたら皿に取り出す。
- ② 同じフライパンにバターを入れ、蜜香紅茶の抽出液を加えて軽く煮詰める。白だしを加え、味を見ながらレモン果汁と塩胡椒で味を整える。
- ③ 帆立を盛り付けた皿に、②のソースを上からかける。仕上げに刻んだ茶殻とレモン皮をふりかけで完成。



RECIPE & PHOTO

小西 敦代さん

帆立のほんのりとした甘みと豊かな旨みが織りなす上品な味わいに、芳醇な蜜の香りが特徴の蜜香紅茶を組み合わせることで、複層的な味と香りが生み出された奥行きのある一皿に仕上げました。ソースには、蜜香紅茶の甘く華やかな香りと、まろやかな甘み・旨みに着目し、バターのコクと白だしの旨みを重ねました。アクセントにはレモンを加え、後味をすっきり爽やかにまとめています。さらに、茶葉自体も細かく刻んで料理に添えることで、優しい渋みやほのかな苦味が加わり、帆立の甘みが一層引き立つように工夫しました。

まぐそ茶の謎

静岡市歴史博物館名誉館長 中村 羊一郎

今は幻になってしまったが、兵庫県の丹波篠山市にある古刹、高仙寺のあたりでヤマチャを使って作られた、俗に「まぐそ茶」と呼ばれる後発酵茶があった。実物を見たことはないが、言葉の感じから、黒い塊がたぶん馬の落とし物そっくりにみえたからだろう。私が住んでいる静岡の市街地でも、昭和20年代までは牛や馬が曳く車が通っていて、道端に点々と糞が落ちていた。子どもたちは、牛の糞を踏むと背が伸びない、馬の糞なら背が伸びる、と言ったものだ。

チベットにバター茶の実際を見に行った時、住居の壁に薄いフライパンほどの大きさに丸く伸ばしたヤクの糞が一面に貼り付けてあった。乾燥させて燃料にするのである。天竜川上流部の奥深い山村では、馬を使役するのではなく、馬肥をとるために子馬を馬喰から買って馬小屋で飼ったもので（大きくなったら子馬と交換する）、だんだん糞尿を含んだ敷き藁がたまってきて、自分よりも高いところに馬がいたという話を聞いたことがある。家畜の糞尿は燃料や肥料として貴重な時代があったのだ。

こういう事例を見れば、「まぐそ茶」なる言い方が、決して汚いイメージではなかったことが分かる。瀬戸内の島々、たとえば香川県の塩飽諸島では茶粥を作るために、土佐の碁石茶を購入していたが、碁石茶のことをマグソチャと呼んでいた。島嶼部だけでなく、県の西部では学校給食にも碁石茶を使っていたという。

これらウマノクソと言われた茶は、みな後発酵茶である。後発酵とは、生葉を殺青してから桶に詰め込むか、筵の上に積み上げた上に重石を載せ、細菌の働きで発酵させたもので、いま日本でいちばんたくさん作られているのは、徳島県の阿波晩（番）茶であるが、それでも地域と愛好家の需要を賄う程度の量である。四国にはこのほかに石鎚黒茶、土佐碁石茶など広く知られたもののほか、自治体史などには断片的だが、似たような後発酵茶を作っていたらしいことが窺える。瀬戸内海の向こう側、岡山県では美作市海田の番茶が有名だが、かつては近くの江見でも似たような番茶を作っており、生葉を煮たあとに細断し茹で汁をかけてよく揉み、その上に筵をかけて一晩おいてから天日干しをしたという。そこで思い浮かぶのが、福井県三方町で昭和52年まで作られていた黒茶である。夏にへらで茶葉を切り取り大釜で茹で、細断してから筵の上に厚く並べて白いカビが生えるまで20日ほどおく。それを天日干ししたのが黒茶である。黒茶は地元では一切消費されず、富山県朝日町蛭谷のバタバタ茶で使われた(漆間元三『振茶の習俗』)。昭和52年をもって生産されなくなったので、蛭谷の人たちが製法を習いに来て、自家製の茶でバタバタ茶を維持している。

これらの事例を並べてみると、碁石茶も福井の黒茶も、製造者は全く飲まず、すべて他所に売却していることに気が付く。後発酵茶は、四国から本州岡山を経て、兵庫県高仙寺の馬糞茶、そして福井の黒茶と、本州を横切って日本海側にまで分布している。そこに日本では特異な製茶法のルーツに迫る何らかのヒントが隠されているかもしれない。



碁石茶 (photoACより)



阿波晩 (番) 茶 (photoACより)

台湾茶の多様性とその背景

台湾茶／台湾料理研究家 林品君 Lin Pinchun

台湾茶の歴史は、中国大陸から茶の樹と製茶技術が伝わったことに始まります。1880年代にはイギリスの商人によってニューヨークやロンドンへと輸出され、「フォルモサ・ウーロンティー」として世界市場に登場し、台湾茶は早くから国際的な評価を得る存在となりました。その後、台湾の気候と地形に適応しながら独自の発展を遂げ、香りを重視する台湾茶のスタイルが形成されていきます。

1925年以降、日本統治時代にはインド原産のアッサム種が導入され、紅茶生産の基盤が整えられました。同時に烏龍茶の製茶技術も進化し、発酵や焙煎の幅が広がることで、現在につながる多様な香りの表現が生まれていきます。今では果実のような香りを持つ紅茶や、花を加えていないにもかかわらず花香を思わせる清香系の包種茶、高山茶などが主流となり、台湾独自の香り文化が確立されています。

台湾茶の多様性の背景には、地理と文化の両面が深く関わっています。台湾は九州とほぼ同じ面積ながら、3,000メートル級の山々が250座以上も連なる地形を持ち、生物多様性に富んだ島です。その自然環境が、地域ごとに異なる茶の個性を育ててきました。さらに多民族社会であることから、文化的にも多様な価値観が共存し、それが茶づくりのスタイルにも反映されています。

また、台湾人の気質として「他人と同じことをしない」という傾向があり、起業や自営業を選ぶ人が多いことも特徴です。この自由を重んじる価値観は茶づくりにも表れ、現在個人や家族単位の小規模生産が中心となり、それぞれの茶師が独自の表現を追求しています。さらに土地の制約や人件費の高さもあり、大量生産ではなく、むしろ個性を活かした茶づくりが主流になっていきました。

加えて、台湾ではお茶の飲み方にも形式的な作法がほとんどなく、自由なスタイルで楽しむ文化が根付いています。この柔軟さは現代にも受け継がれ、ドリンクスタンド文化へと発展しました。若者との接点としても重要な役割を持ち、ストレートの高品質な高山茶から、フルーツや多様なトッピングを加えたアレンジティーまで、幅広い選択肢が日常的に楽しまれています。

茶産地を訪れることが最も深い体験となりますが、多くの茶園は山間部に位置しアクセスが容易ではありません。そのため台北市内で開かれる週末のファーマーズマーケットや、10月・11月の茶博に足を運ぶことで、多くの茶農家や茶師と直接出会うことができます。

より深く台湾茶を知りたい方には、「台湾茶の教科書—現地のエキスパートが教える本場の知識」を手にとることをおすすめいたします。台湾茶の背景と現在地を理解するうえで、次の台湾旅行では、その一杯の意味や香りをより深く味わうことができるようになるでしょう。



入門者からお茶を扱うプロまで
台湾茶を知りたいすべての方、

必携の一冊

筆者著「台湾茶の教科書」

郷菜 ShiangTsai information

Website <https://www.shiangtsai.com/>
メール info@shiangtsai.com