



今月の担当は  
管理栄養士  
大山です

新緑の美しい季節となりました。日中は汗ばむほどの陽気ですが朝晩はまだまだ気温が低く、日中との温度差に体調を崩している方も多いのではないのでしょうか。新茶がおいしい季節、今月は『緑茶』について紹介します。

## 新茶とは

その年の最初に生育した新芽を摘み採ってつくったお茶のこと。「新茶」と「一番茶」とは基本的に同じお茶のことで、呼び方が異なるだけです。

新茶の特徴は、何といても若葉の「さわやかですがすがしい香り」にあります。また、新茶は「二番茶」「三番茶」に比べて苦渋いカテキンやカフェインが少なく、うま味、甘味の成分であるアミノ酸が多い傾向にあります。



## お茶の種類

種類	特徴	主な産地
せん茶	最も一般に飲まれるお茶。新芽を蒸して揉んで乾燥させて製造。	全国
玉露	棚を用いて藁や寒冷紗などで、収穫前20日前後の被覆栽培を行い、煎茶と同様に製造。	京都府 福岡県
かぶせ茶	藁や寒冷紗などで、収穫前1週間程度の被覆栽培を行い、煎茶と同様に製造。	三重県 福岡県
てん茶 (抹茶)	玉露より長い収穫前3週間～1ヶ月程度の被覆を行い、茶葉を揉まずに乾燥して製造。(てん茶を石臼で挽いて粉状にしたものが「抹茶」)	京都府 愛知県
玉緑茶	煎茶の製造方法と異なり、最後に形を細長く整える工程がないため、茶葉の形が丸みを帯びている。	熊本県 佐賀県 長崎県

緑茶には

**カテキン**

(ポリフェノール的一种で渋みの主成分)

**カフェイン** (苦味に寄与)

**アミノ酸**

(うま味に寄与する成分で半分以上がテアニン)

**ビタミン**

**サポニン** (強い苦みとエグみ)

などが含まれています



## 新茶のおいしいいれ方(2人分)

茶葉の量 1人あたり  
ティースプーン2杯くらい  
湯の温度 70～80度  
湯の量 150～200ml  
浸出時間 約40秒

①茶葉を入れる



③約40秒抽出したあと、急須を軽く2～3回まわす  
(これにより茶葉が開き、味がしっかりとる)



②お湯を一度湯のみに移し、湯冷ました湯を注ぐ(70～80度)



④少しずつ均等に注ぎ分け、最後の1滴までしぼりきる



水は硬水よりも軟水がおすすめ。  
水道水には塩素が含まれているので、必ず沸騰させてから使用しましょう。



食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。