

はつ
しずおか発!

フフフフ

ちや
お茶のたんけん隊
たい



ちやばけ
お茶畑が
たくさんあるね。



しずおかけん ぜんこく
そう。静岡県は、全国でも
ゆうめい ちゃどころ
有名なお茶処なんだ!



どうして、たくさん
ちや つく
お茶が作られて
いるの?

ちや せいさん
お茶の生産

しずおか ちや つく
静岡ではたくさんのお茶が作られている!

ちや き ねんかんへいきん き おん いじょう ふゆ さいてい き おん ねんかん
お茶の木は、年間平均気温が14～16℃以上で、冬の最低気温が-5～-6℃のあたたく、年間に1500mm<
らい (4～10月には1000mm以上) の雨が降る、水はけが良い土地を好みます。静岡県は、お茶の栽培にと
ってぴったりの場所が多くあります。



1

てんりゅう もり はるの ちゃさんち
天竜・森・春野茶産地

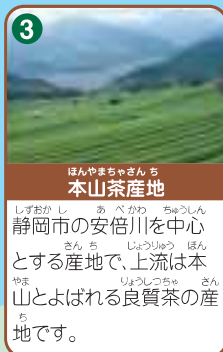
おおた がわしやうりやういき てんりゅうがわ
太田川上流域と天竜川
しやうりやういし ちやうしん
上流地域を中心にした、
りやうじつちや さん ち
良質茶の産地です。



2

かわね ちや さんち
川根茶産地

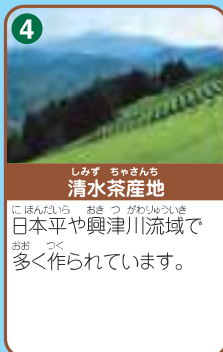
おお い がわ かわねり
大井川の川霧につつま
ちや あ きこつ
れるお茶に合う気候と、
のう か とりよく かいちや
農家の努力で、銘茶の
さん ち ゆうめい
産地として有名です。



3

ほんやま ちゃさん ち
本山茶産地

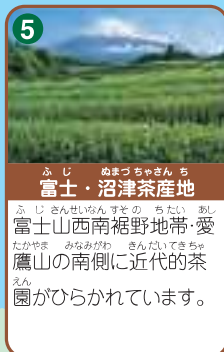
しずおか し あ べかわ ちやうしん
静岡市の安倍川を中心
さん ち しやうりやう ほん
とする産地で、上流は本
やま ちやうしんちや さん
山とよばれる良質茶の産
ち
地です。



4

しみず ちゃさんち
清水茶産地

にほんだいら おき つ がわしやういし
日本平や興津川流域で
おお つく
多く作られています。



5

ふ じ ぬまづ ちゃさん ち
富士・沼津茶産地

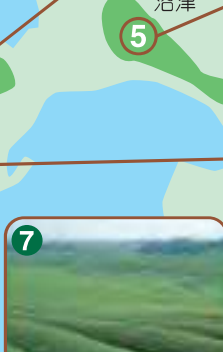
ふ じ さんせいなんすの ちたい おし
富士山西南裾野地帯・愛
たかやま あながわ きんたいてきや
鷹山の南側に近代的茶
えん
園がひらかれています。



6

ちやうえん ちゃさん ち
中遠茶産地

きやうりやうち ちゃさん おお とく
丘陵地の茶園が多く「特
ちや ふか
むし茶、深むし茶」などの
とくちやう さん ち
特長ある産地として知ら
れてています。



7

まきの はら ちゃさん ち
牧之原茶産地

おお い がわ せい げんたい ち ひろ
大井川の西岸台地に広
たいちやえん にほん さいたい
がる大茶園。日本最大の
ちゃさん ち
茶産地。



8

しだ ちゃさん ち
志太茶産地

おさ り な がわしやうりやう きくろ さん
朝比奈川上流は玉露産
ち さんがん へいたん
地。山間・平坦ともに特
しく さん ち
色のある産地です。



しずおかけん あらちや せいさんりやう ちやばけ めんせき にほん
静岡県は荒茶の生産量もお茶畑の面積も、日本の
お茶の40%にもなるんだ。流通面ではなんと60%!
にほん いち ちゃどころ
まさに日本一の茶処だね!!



いちばんのふつせんちゃかたしょうかい
一番よく飲まれている普通煎茶のいれ方を紹介するよ!

ふかせんちやたまりよくちやおなあつゆじゅうぶんき
深むし煎茶や玉緑茶も同じようにいれてね。熱いお湯には十分に気をつけてね!

●おいしくお茶をいれるためのポイント

せんちやのあまみにがみしぶみかおせいぶんあ
煎茶のおいしさは、うま味・甘味・苦味・渋味・香りの成分が、ほどよく合わさったもののおいしいと
いわれるよ。より良くおいしいお茶をいれるには、ちょっとした工夫をするといいた。



●いい湯加減?

ちやしゅるいあ
お茶の種類ごとに合った温度があるんだよ。
ざよくろこうきゅうせんちや
玉露や高級煎茶は、60℃くらいでゆっくり。玄米茶やほうじ茶は、熱いお湯でさっといれるといいよ。

●量も加減して

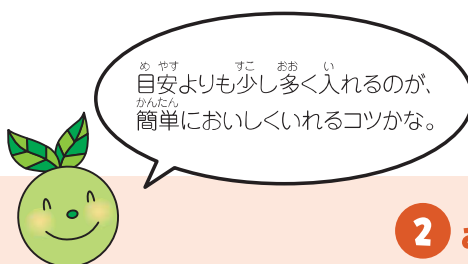
りぶんちやはりょう
1人分のお茶の葉の量も種類で変わるよ。玉露や煎茶は、ティースプーン1(3.3g)、番茶やほうじ茶は、ティースプーン山盛1(3g)、重さは同じくらいでも量がちがうんだ。

●水道水の場合

ちやすい
お茶をいれるときに水道水を使う場合、5分ほど沸騰させてカルキのにおいを消してから。お茶の香りや味がちがうよ。

●冷暗所で保存

しっけねつひかりよわ
湿気や熱、光に弱いお茶。茶缶などの空気の入らない容器に入れ、冷蔵庫などの涼しくて光の当たらない場所に保存するといいいよ。



1 茶わんにお湯を入れる

にんずうぶんちやしちどわゆい
人数分の茶わんに、一度沸かしたお湯を入れま
す。茶わんを温め、お茶をいれるのに適した温度
までお湯を冷ますためです。
ちやあつにがみさあま
お茶はお湯が熱いと苦味が、冷めていると甘みが
でるので、新茶などのさわやかな香りやうまみを
たのしみたい場合は70℃以下のぬるいお湯、強い
かおしぶみすこあつゆ
香りと渋味がほしいときは、少し熱めのお湯がい
いでしょう。



2 お茶葉を急須に入れる

ぶんりょうりぶんばい
分量は1人分がティースプーン1杯(2~3g)くら
いが目安です。1人分だけいれる場合は、少し多
めにティースプーン1杯半(5g)くらいがいいでし
ょう。





ちゃ けんこう
お茶と健康

おいしいだけじゃない! からだに良いお茶

かぜを撃退!!

カテキンで免疫力をアップ!

お茶に入っているカテキンは、かぜやインフルエンザのウィルスの力を弱める効果があるといわれます。

食中毒予防に

おどろきのカテキンの殺菌力。

お茶を飲んで食事すると、食中毒予防になるといわれ、お寿司屋さんでのお茶にもこの意味が。

美しさのヒケツ!?

ビタミンC豊富で、お肌にいい!

肌にはりやうるおいを与える働きがあるビタミンCが、お茶にはたくさんはっています。

虫歯と口臭予防に

カテキンとフッ素が口の中を清潔に。

殺菌作用があるカテキンは口臭予防に、またフッ素とともに、虫歯予防の働きがあります。

ミネラルいっぱい

カロリーゼロでも栄養満点です。

食事だけでは十分取るのが、むずかしいミネラル。そんな

ミネラルが、お茶には豊富に含まれています。

ほかにも、飲むとほっとする効果もあるんだって!!

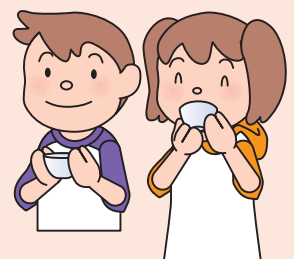
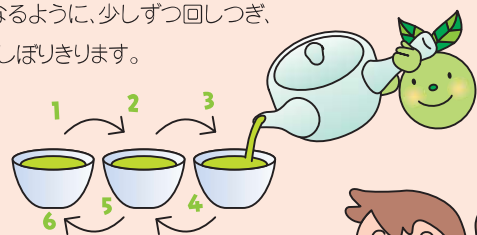
3 冷ましたお湯を急須に入れる

茶わんの中で冷ましたお湯を、急須にうつします。葉が開くまで、1分ほど(深むし煎茶だと30秒ほど)待ちます。



4 茶わんに順番につぐ

濃さが同じになるように、少しずつ回しつぎ、最後の1滴までしぼりきります。



●冷茶は水出しの方が渋くない？

お茶の渋味のもとの成分は、お湯の温度が高いほどよく溶け出します。

そのため、いれるときに使うものが水とお湯では、溶け出す成分が変わります。

水出し煎茶は、専用のティーバッグも売っていますが、ふだん飲んでいるお茶の葉からいれることができます。

なつ つめ
夏は冷たくて
さっぱりする
れいちゃ
冷茶がいいね。



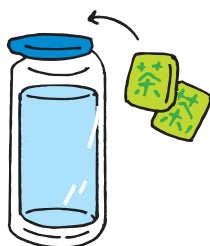
おいしい水出し煎茶の入れ方

■ティーバッグで入れる

1

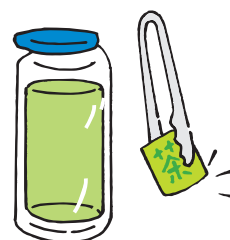
水出し用煎茶ティーバッグ
を冷水ポットに入れます。

※水1ℓにティーバッグ1袋
(10g入り)が目安です。
氷と一緒に入れても良い
でしょう。



2

冷蔵庫に入れて20分～30分
たち好みの濃さになったら
ティーバッグは、取り除き
ましょう。



■お茶っ葉で入れる (フィルター付きの冷水ポットを使用します)

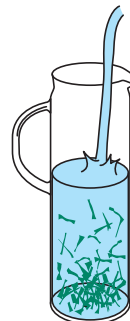
1

お茶っ葉15g程 (ティー
スプーン5～7杯分) をポッ
トにそのまま入れます。



2

水を1ℓ入れてフタをし、3
～6時間程冷蔵庫に入れ
て抽出します。



●冷蔵庫に入れておけばいつでもおいしく飲めますが、風味の変わらぬうちになるべく早めにお飲みください。

