

緑茶のお話し

ホームガス課 東山 晃

突然ですが、皆さん“お茶”を飲まれていますでしょうか？GW明けからお茶刈りシーズンでお茶工場へガスを配達させて頂いておりますアポロ興産配送グループの東山です。

今回テーマは“お茶”です。一概に“お茶”と言ってもその定義は曖昧で、かつ沢山の種類がありますよね？

今回は日本茶のような茶樹（チャノキ）から作られるお茶、中でも緑茶（日本茶）に絞って種類や特徴を浅〜く解説してみようと思います。

まず、茶畑で栽培されているチャノキから作られるお茶は大きく分けて「緑茶・烏龍茶・紅茶」の3種類に分けられます。ずばり色です。この色の違いは発酵度合です。無発酵茶を緑茶、半発酵茶を烏龍茶、全発酵茶を紅茶と呼んでいます。

緑茶の分類は8種類。煎茶、玉露、抹茶、かぶせ茶、番茶、ほうじ茶、釜炒り茶、玄米茶に分類されます。今回はほうじ茶までピックアップしました。

煎茶

緑茶と言えば煎茶。その定義は茶葉を「蒸す」「揉む」の製造工程。茶葉を摘んですぐに熱処理し発酵を止め揉み乾燥で保存性を高めます。深く蒸すほどに緑色が濃くなります。

玉露

漂う高級感。玉露、辻利と言えばお茶界高級フレーズ二大巨塔。知らんけど。玉露は栽培工程で日光を20日間以上遮り旨味成分の「テアニン」が日光により渋み成分の「カテキン」へ変わるのを防いで作ります。ストレスから脳を守ると言われているテアニン。リラックスしたいときや仕事の休憩時に良いかもしれません。また若い芽を摘むのでカフェイン量も多いです。

抹茶

抹茶と言えば利休。利休と言えば「結構なお手前で」。そう敷居の高い印象の抹茶。玉露と同じく日光を遮って栽培した茶葉を「揉」ではなく「炉」で高温のあぶり乾燥をします。この乾燥した茶葉を碾茶（テンチャ）と呼び、碾茶を石臼で粉末状に挽いた物が抹茶です。また抹茶の原料になる碾茶は高温で乾燥させているため香ばしい風味でお茶としても料理に使用してもおすすめとのこと。粉末なのでお茶本来の栄養素を丸ごと接種できるのも魅力です。

かぶせ茶

初耳の方沢山いらっしゃるのではないのでしょうか？ かぶせ茶は玉露と同じく日光を遮断して栽培するのですが、その期間が約1週間。20日の玉露と比べて短い期間なので玉露のようなテアニン由来の「旨味」、煎茶の爽やかさを楽しめるバランス型と言ったところでしょうか。通ぶりたい方に是非（笑）。

番茶

年最初の新芽を使うのが新茶（一番茶）次いで二番茶三番茶と続くのですが、定義として新茶以外の総称として番茶と呼んでいます。基本新芽を摘むお茶ですが、大きく育った茶葉、選別後に残った茶葉が番茶になります。若い芽ほどカフェイン含有量が多いので後摘みの番茶はカフェインが少なく体に優しく財布にも優しいお茶と言う位置づけ。

ほうじ茶

煎茶や番茶をさらに煎るほうじ茶はその香ばしい香りと烏龍茶や紅茶に近い色が特徴です。高温で焙煎するためカテキンやカフェインが昇華し苦味、渋みの少ない香高い優しいお茶として人気があります。私もほうじ茶ラテとか飲んでいます。

疲労感や眠気対策のカフェイン、リラックス効果のテアニン、体脂肪低下、抗菌、虫歯予防にもなるカテキン、脳細胞を活性化させるギャバ。色々な成分が製造過程で変化する緑茶は奥が深いですね。

いかがでしたでしょうか？ 烏龍茶や紅茶のような発酵を行わないことでお茶本来の栄養素を接種できる緑茶。自分に合ったお茶を模索しシーンに合わせて飲むと言うのも面白いのではないのでしょうか？ ちなみにこの時期私は、「水出しアールグレイ」を水筒に入れて持ち歩いています。理由は「お洒落」だから（笑）。ありがとうございました。



トレッキング始めませんか？

総務課 西村 知子

ダイエットしても効果がイマイチ。どんどん体力がなくなってきた気がする…。そこで最近始めたトレッキング。走り出したと思ったらついに登り始めました（笑）。今回はトレッキングについて語らせて頂きます。

トレッキングの効果

① 疲れにくい身体になる

トレッキングってめっちゃめっちゃ歩きます。2時間、3時間とか普通に歩きます。しかも、足場の悪い場所もたくさんあります。足場の悪い場所を歩くと、身体が姿勢を起こそう、起こそうするためインナーマッスルを鍛えることができます。インナーマッスルが鍛えられると姿勢が良くなるので、身体に負担のかからない歩き方を身につけることができます。インナーマッスルがある＝疲れにくい身体です。

② 肥満防止につながる

トレッキングは歩くスポーツなので、下半身が非常に鍛えられます。下半身の筋肉は身体全体の約70%を占めています。筋肉量が多いほど基礎代謝が上がるということです。代謝が上がると痩せやすい体になるので肥満防止にもなるという事です。

③ 美肌効果がある

トレッキングだけでなく、運動すると血液の流れが良くなり新陳代謝が活発になります。新陳代謝が活発になると、身体の古い細胞を新たな細胞に変えてくれるため、若々しい肌を常時保てるわけです。トレッキングは長時間歩くスポーツで非常に汗をかくので、美肌効果もあるといわれています。

オススメお山

笹ヶ岳(滋賀県信楽)

三重県境近くにある笹ヶ岳は、信楽町内最高峰の山で、山頂付近には寺院跡の岩や雨乞いの神事をしたと言われる古井戸の遺跡があります。笹ヶ岳は、その名前のとおりクマササに覆われた山ですが、登山道は刈り込まれ、道に迷うことなく山頂まで歩けます。頂上に巨大狸出現！ その黒い影を発見した時はギョッとします。1つ教えて欲しい。「誰が、どうやって、ここまで運んだ？」 笹ヶ岳は巨大な岩が多め。地質も堅い感じで「さすが信楽！ 粘土土か？」と思っちゃいます。で一っかい岩の隙間を潜ったら延命できる（？）「延命岩」があります。標高700メートルでの匍匐前進はサバイバル感たっぷりです。雨乞い岩からの眺めは絶景！ フェンス等の安全対策してない感じが手つかずでいいような、怖いような…。



兜・鎧岳(奈良県曽爾村)

鎧岳（標高894m）別称雄岳は、あたかも天を摩す鎧を着たような雄々しい岩山であることから名付けられています。また、兜岳（標高920m）別称女岳は、鎧岳のすぐ西側にあり、鍬形の兜のような山容から名付けられています。（※昭和9年12月に鎧岳、兜岳は国の天然記念物に指定されています。）その姿は遠くから目につき、トレッキング経験者ならば「登ってみたい！」と思う事間違いありません。実際の登山道は木の根っこを掴んで這い上がるアスレチックタイプでなかなか楽しいです。

オススメグッズ

トレッキングポール

いわゆる「杖」です。「ちょっとまだ早いわー。見た目も抵抗あるー！」と思っていたのですが、見当違いです。二足歩行では下半身への負担が多くて上半身は手薄になります。ポールを使って支える事で腕や背中への荷重が増え、上半身トレーニングになります。二の腕のプニプニ肉よ、退散せよ！です（笑）。足だけで歩くよりも安定して歩くことができ、転倒防止になります。



登山アプリ

何をするにもスマホが欠かせない時代になりました。アプリを使えばルート設定は元より気になるカロリー消費、所要時間やルート外れ警告まであり、遭難防止にもなります。「ヤマレコ」「ヤママップ」が主なものですが、「ヤマレコ」はスマートウォッチと連動できるのでスマホで地図を確認しなくても時計一つで方向確認できるので便利です。「ヤママップ」で行きたい山を検索し現地では「ヤマレコ」使用をオススメです。

色々語ってしまいましたが、まだまだトレッキング初心者の私。これ便利！とかこの山いいよ！とかあったら情報提供お待ちしております。