

## 村田珠光(1423～1502)

### 侘び茶の祖

奈良出身の僧侶。  
足利義政の茶の師範です。  
東山文化が形成されていく中で、  
草庵の茶が成立することになります。



応仁の乱で混乱した京から地方に逃れる貴族が、  
文化の地方への伝播に貢献することになり、  
能楽、生花、水墨画、書院造、庭園等の発達に繋がります。  
「和漢のさかいをまぎらかす」美を求めていきました。

珠光の禅の師である一休宗純は、  
珠光悟りの証である印可証明として圓悟の墨跡を与えました。  
利休も茶会に好んで墨跡を使用しています。

圓悟克勤(1063～1135)は、北宋時代の臨済宗の僧で、『碧巖録』の著者。

「月も雲間のなきは嫌にて候」



## 武野紹鷗(1502～1555)

### 侘び茶の中興

茶の湯に於いて

「侘び茶」という言葉を初めて使ったのが武野紹鷗です。

屋号を皮屋という武具甲冑などに関係する  
堺の商家で裕福に育ち、  
若い頃には三条西実隆に連歌を学び、  
藤原定家の詠歌大概を授かるほどの素養  
を身につけていました。

唐物が中心であった茶道具に、  
瀬戸、信楽などを取り入れたほか、  
竹の蓋置、木地の曲げ物、土風呂 を  
考案したのも紹鷗です。

見渡せば花も紅葉も無かりけり浦の苫屋の秋の夕暮れ

定家

堺の商家(屋号「魚屋(ととや)」)に生まれます。  
 幼名は与四郎。法諱は宗易。  
 禁裏茶会の際、正親町天皇より許されて、  
 千利休を名乗ります。この名は63才以降のものです。  
 茶の師は、北向道陳・武野紹鷗。  
 織田信長が堺を直轄地としたときに茶頭となり、  
 のち豊臣秀吉に仕えましたが、  
 天正19年2月28日、秀吉の命にて自刃しました。



千利休(1522~1591)

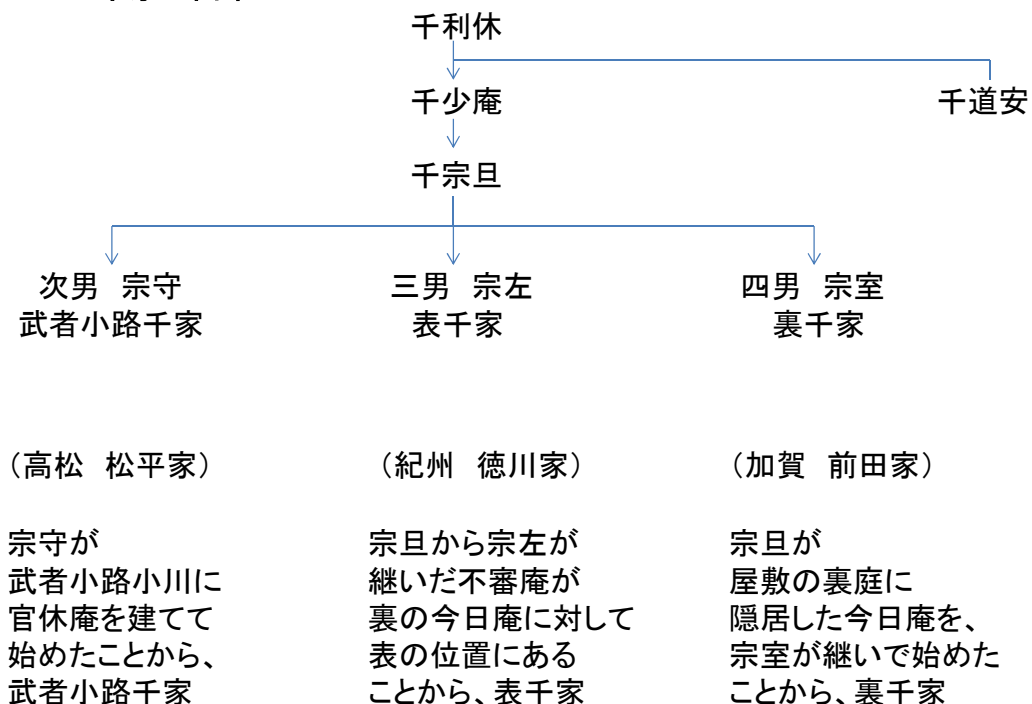
侘び茶の大成

辞世の句

人生七十 (じんせいしちじゅう)  
 力困希咄 (りきいきとつ)  
 吾這寶劍 (わがこのほうけん)  
 祖佛共殺 (そぶつともにくろす)  
 堤る我得具足の一太刀  
 (ひっさぐるわがえぐそくのひとつたち)  
 今此時ぞ天に抛  
 (いまこのときぞてんになげうつ)

花きのみまつらん人にやまぎとのゆきまの草の春をみせばや 家隆

三千家の由来



# 茶は養生の仙薬なり

鎌倉時代、栄西禅師は日本最初の茶の本「喫茶養生記」で「茶は養生の仙薬なり」と茶の薬としての効用を説きました。

近年の研究では、日本茶の効能が根拠のあるものとして科学的に証明されています。



お茶の渋み、そして苦み

## カテキン

効果

- ・強い抗酸化作用
- ・高血圧の防止
- ・糖尿病の予防
- ・動脈硬化や脳卒中の予防
- ・癌の発生の抑制
- ・食中毒菌に対し強い殺菌力がある  
(O-157やコレラ菌など)
- ・風邪ウィルスにも直接作用
- ・虫歯の予防
- ・口臭の予防

メモ

- ・お茶の効用の多くは、カテキンの働きが関係しています。
- ・品種別にふうきに含まれるメチル化カテキンは、花粉症の緩和に効果的

## ビタミンC

効果

- ・抗酸化作用
- ・免疫力向上
- ・疲労回復
- ・風邪の予防

メモ

- ・ビタミンCは普通熱に弱いですが、お茶のビタミンCはカテキンに助けられ、熱に強い
- ・成人男女の1日あたりの理想ビタミン摂取量は、100mg。  
お茶10杯分

お茶のマイルドな苦み

## カフェイン

効果

- ・中枢神経系を興奮させる覚醒作用
- ・疲れや眠気をとる
- ・筋肉のしかん作用
- ・利尿作用

お茶のうまみ、そして甘み

## テアニン (アミノ酸のひとつ)

効果

- ・ヒーリング効果
- ・お茶を飲んだときに「ホッ」とするのがこの成分。
- ・血圧上昇の抑制作用

メモ

- ・お茶特有の成分。  
上級煎茶、玉露などに多く含まれる。

## ミネラル

効果

- ・新陳代謝が円滑に行われるために必要な栄養素。
- ・お茶にはカリウムが多く含まれるほか、カルシウム、マグネシウム、鉄なども含まれる。

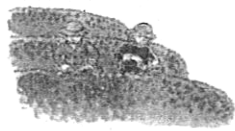
## フッ素

効果

- ・歯の表面を強くし、虫歯菌の活性化を抑える。

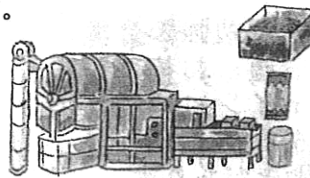
# 茶の出来るまで

生葉 100kg が・・・  
煎茶園 露天

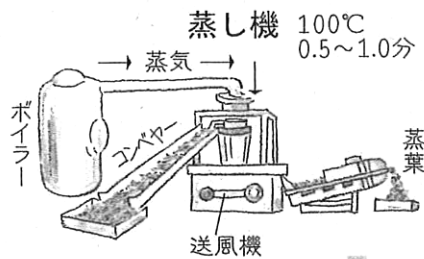


1 芯 2 葉の柔らかい新芽を収穫します。

製品は 20kg に 仕上煎茶 になります。

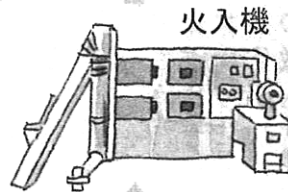


計量して、包装したものが、店頭に並び、皆様の元に届きます。



蒸し機 100℃  
0.5~1.0分

まずは茶葉を蒸し上げて、発酵をしないように手当します。



火入機

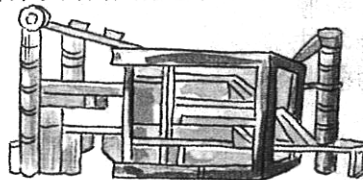
さらに乾燥させて独特の香りを引き出します。



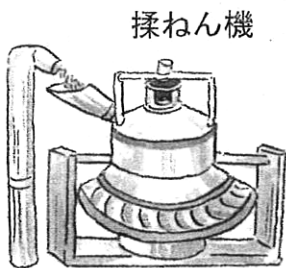
蒸し葉 冷却機  
粗揉機

一度さました茶葉を70℃程度で粗揉みします。

総合再製機  
節分け、切断で形をそろえる



ふるいをかけたり、裁断したりして形を整えます。



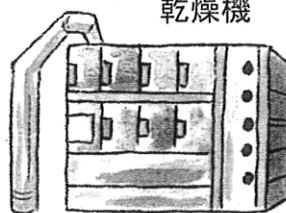
揉ねん機

茶葉に力を加えながら水分を均一にします。



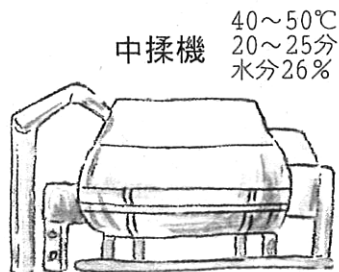
荒茶

茶葉を乾かし、5%程度に仕上げます。これを荒茶と言います。



乾燥機

70℃  
20~30分  
水分5%

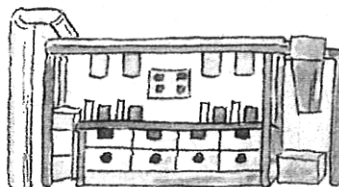


中揉機

40~50℃  
20~25分  
水分26%

揉みながら中温風で乾かします。

精揉機(針状に整形)



150~170℃(加熱盤)  
30~40分  
水分12%

高温で形を整えながら乾かします。