

健康と美容にお茶を

昔から、お茶は身体によい飲み物といわれてきました。最近は、 お茶に含まれる成分が注目され、健康と美容にも効果的であ ることが研究・報告されています。

お茶はくつろいだり、のどを潤したり、人をもてなしたり、毎日 の生活に欠かせない飲み物です。

おいしい静岡牧之原茶を、ぜひ、あなたの暮らしにどうぞ!

静岡牧之原茶のおいしい淹れ方

簡単で ほっ。



人数分の茶碗にお湯を7分目ほど入れて 冷まします。(70℃から80℃が目安)



お茶の葉を急須に入れます。 (大さじ1杯で2人分)



湯冷ましした**①**のお湯を急須に注ぎ、30 秒から40秒待ちます。



茶碗に注ぎます。濃さを均等にするため に、順番に回しつぎ、最後の一滴までそそ ぎ切ります。

お茶は身体によい飲み物なんだよ。 毎日、お茶を飲むことが健康に役立つんだ!



お茶に含まれる成分には、このような働きのある ことが報告されています。

- ●カテキンやビタミン類が発ガン作用を抑制
- ●抗酸化力が老化防止に貢献・
- ●殺菌作用がO-157やインフルエンザを予防
- ●カテキンが高血圧や脳卒中などの成人病を予防
- ❷口臭・虫歯を予防
- ●美肌作りとダイエットをサポート



牧之原市茶業振興協議会

〒421-0592 静岡県牧之原市相良275 (牧之原市産業経済部お茶振興課内) 電話/0548-53-2621 FAX/0548-52-3772 Eメール:sangyo@city.makinohara.shizuoka.jp



静岡牧之原茶 オリジナルマスコット チャーフィン

> •<mark>イ</mark>ラストレーション:岩本陽子 題字:茶のみ》



おいしくて、安心・安全

牧之原市は、豊かな自然環境と地理的条件に恵まれた、日本有数 の茶産地として知られ、荒茶生産量は静岡県内で1位を誇るお茶 どころです。

市内には、2,610ヘクタールの茶園が広がり、安心・安全で高品質なお茶づくりが行われています。

※荒茶とは、茶園で摘んだ生葉を加工した、第一段階のお茶のことです。

はじまりは明治初期

牧之原大茶園は、江戸幕府第15代将軍徳川慶喜の大政奉還後、 駿府に移り住む慶喜の警護にあたった中条景昭を組頭とする新 番組が、刀を捨て牧之原開拓に携わったのがその第一歩とされて います。

開国を目指した新政府は、外貨獲得の輸出品として生糸と茶に注目しました。明治2年(1869年)、中条景昭らは、牧之原に入植し、大井川の川越人足や農民達と共に荒地を開墾・植樹し、現在の日本一を誇る牧之原大茶園の礎を築きました。

コクと旨味の深蒸し茶

太陽が降り注ぐ温暖な気候と、豊かな自然環境の中で、牧之原のお茶の葉は、柔らかい芽でありながら、肉厚に生育します。

このお茶の葉を通常の煎茶より長い時間蒸し、より柔らかい状態で揉むと、普通煎茶に比べて細かな形状のお茶になります。このお茶を「深蒸し茶」と言います。

茶葉のコクや旨みが十分に引き出された、まろやかな味わい、濃厚な甘み、鮮やかな緑色が特徴のおいしいお茶です。苦渋味が少ないため、湯温をあまり気にしなくても、手軽においしく淹れられます。



未来に ほっ。

新しいスタイルの静岡牧之原茶

静岡牧之原茶には、緑茶の他にも様々なお茶があります。茶葉を 半発酵させて作る烏龍茶、完全発酵させて作る紅茶、後発酵の 製法で作るプーアール茶など、国産の茶葉を使った発酵茶も生まれています。

牧之原市で作られているいろいろなお茶の種類



茶葉を蒸して揉み、乾燥したもの。 日本茶の基本といれるお茶。

烏龍茶

ある程<mark>度発酵させた茶葉</mark>を炒った 半発酵茶。花のような香りが特徴。



普通煎茶より蒸し時間を2~3倍長くしたもの。渋みが少なく、甘みがあり、まろやかな味わい。



茶葉を炒った後に発酵・乾燥した後 発酵茶。ポリフェノールを多く含み、 脂肪燃焼効果がある。



日本の伝統的な製法で作られたお 茶で手揉み保存会により技術が伝 承されている。



茶葉を完全発酵させたもの。 世界で最も多く生産されている お茶。