

茶の淹れ方マニュアル

茶は中国から伝わり、煎茶が生まれたのは江戸時代のことである。以後、日本で飲まれる茶は煎茶が中心となった。茶のほとんどは湯または水を用いて飲む。茶の淹れ方は、種類により、湯温の高低、浸出時間の長短などを変えるのが基本である。

日本茶をおいしく淹れるポイント

1. 茶種の特徴をよく理解する
2. 茶種に合った茶器を選ぶ
3. 水を吟味する（湯は必ず沸騰させてから使用する。）
4. 茶種に応じた淹れ方をする

1. 茶種の特徴

（1）煎茶

標準的な製法で作られた茶であり、成分の溶出が緩やかである。成分的には時期が早いほどアミノ酸類の含有量が多く、品質が良いとされる。茶期が進むにつれて繊維分が多くなり、硬葉化する。一般的に夏に採れる茶はタンニン含有量がやや高い傾向にある。



【煎茶】

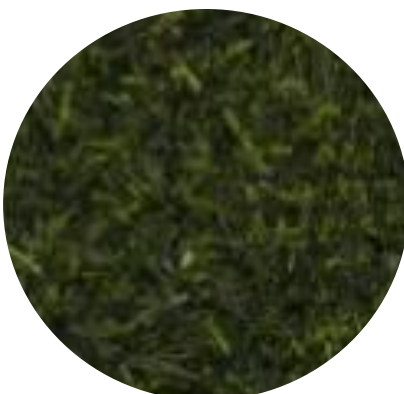


（2）深蒸し煎茶

製造過程の蒸し時間が普通煎茶に比べ2～3倍と長いため、葉の組織が壊れやすく、茶の粒度が他の茶種と比べ細かい。浸出時間は普通煎茶に比べて短くて良く、水出しにも適する。茶の微粒子が多く懸濁するため、濃厚な味わいと濃緑の水色が特徴である。



【深蒸し煎茶】



※煎茶に比べて、細かい葉が多いのが特徴。

(3) 玉露

他茶種に比べて苦渋味成分であるタンニン量がやや少ないが、苦み成分の代表であるカフェインは多い特徴がある。そのため、アミノ酸類は溶出するが、カフェインをはじめとした苦渋味成分が溶出しにくい低温の湯で淹れることがポイントとなる。



【玉露】※濃い緑で艶がある茶葉が特徴。

(4) 番茶（玄米茶・焙じ茶）

番茶や焙じ茶は、様々な荒茶が用いられているので、茶ごとに各種成分の含有量に幅がある。香ばしい火香や焙じ香を楽しむお茶である。



【番茶】



【玄米茶】





【ほうじ茶】

(5) 釜炒り製玉緑茶

釜で炒るといふ独特な製法により葉組織があまり壊れていないため、成分の溶出はし難く、煎がきくお茶である。水色は澄んで透明。独特の釜香があり、これを楽しむためやや高温の湯で淹れる。



【釜炒り製玉緑茶】※丸まった茶葉が特徴。

(6) 抹茶

よしず棚などで茶樹を覆い直射日光が当たらないように栽培した生葉を、蒸したのち揉まずに乾燥した茶葉（てん茶）を石臼などで $1\sim 20\mu\text{m}$ に微粉碎したものが抹茶である。抹茶は茶筌を使い攪拌し飲用に供するので、茶に含まれる非水溶性の成分も含めてすべての栄養素を摂取できる。てん茶・抹茶の生産や飲用方法は日本で独自に発展し「茶の湯」文化を形成した。



【てん茶】

【抹茶】

2. 茶器の選択

玉露	90ml	が入る急須	極小振りの茶碗（40ml）
上級煎茶	250ml	が入る急須	小振りの茶碗（100ml）
中級煎茶	600ml	が入る急須	中振りの茶碗（150ml）
番茶・ほうじ茶	800ml	が入る土瓶	大振りの茶碗（200ml）
（普通煎茶・深蒸し煎茶とも同じ）			



（急須（90ml）と極小振りの茶碗（40ml））（急須（250ml）と小振りの茶碗（100ml））
※左上の器は湯冷まし



（急須（600ml）と中振りの茶碗（150ml））（土瓶（800ml）と大振りの茶碗（200ml））

3. 水の吟味

日本茶に適した水は硬度の 100 mg/ℓ以下（30～80 mg/ℓ位）の軟水が適する。硬度が高いと水色は淡泊化（色が薄くなり、無色に近くなる。）し、新鮮香が低下、味については異味を感じることもある。

4. 茶種ごとの淹れ方

(1) 煎茶

(ステップ1) 茶葉の量を計る

煎茶を淹れる場合は、1人分(100ml) 2～3gの茶葉を使用する。5人の場合は10～15gとなるが、実際には10g程度でおいしく淹れることができる。なお1人分だけを淹れる時は、少し多めに4～5gの茶を使用すると2煎目も美味しく淹れることができる。



(ティースプーンを使用した計量の例 (スプーン1杯 2g 程度))

(ステップ2) 適切な量の湯を用意する

茶碗(100ml～150ml、小振り茶碗または中振り茶碗)を人数分用い、湯冷ましを兼ねて適切な湯の量を計る。茶碗へ入れる湯量は8分目程を目安とする。朝顔型の茶碗の様に上開きの器は茶碗の8分目では湯量が少なくなるので、多めに用意する。茶は使用した重量の約4倍の湯を吸収するので、一煎目の煎液はそれだけ減ることを見込まなければならない。



(湯の計量の様子) ※8分目まで湯を入れる。

(ステップ3) 湯を適切な温度に下げる

茶種に合った湯温(上級煎茶の場合70℃、中級煎茶の場合90℃)まで湯冷ましをする。湯冷ましするには、一般に専用の「湯冷まし」を使用すると良い。

また、湯を使用する茶碗で移すたび温度が下げることを利用する方法もあり、簡単に行うことができる。季節や茶碗の大きさ、材質によって多少の違いはあるが、一回移すと5℃～ 10℃の湯冷ましができる。例えば、熱湯をポットに移すと90℃位、さらに茶碗に移すと80℃位と湯温を下げるることができる。茶碗の中でも時間とともに湯温は下がっていくので茶種に応じて湯温を調整する。（ステップ2）と合わせ、湯の計量、茶碗の加温を同時に行うことができる。



（湯冷ましの使用例）



（お湯を急須に注ぐ様子）

（ステップ4）茶の成分を浸出させる

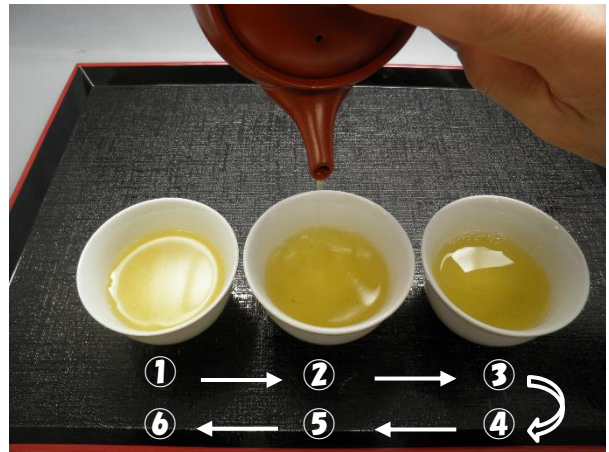
標準的な普通煎茶の場合、1分30秒の浸出時間が目安である。



（1分30秒経過し茶葉が開いた状態）

（ステップ5）各茶碗に注ぐ

茶碗に注ぎ分ける場合、各茶碗の煎液の濃さと、湯茶の量が同じになるように注ぎ分けることが大切である。そのためには、各茶碗に少しずつ、数回に分けて注ぎ分ける。これを「廻し注ぎ」といい、茶碗3客の場合、1, 2, 3と注いだら3, 2, 1と戻り、これを繰り返すように注ぎ切る。急須に湯が残っていると、二煎目を淹れるまでに浸出してしまうので、「最後の一滴」まで出し切る。



(廻し注ぎの様子。各茶碗に順番に注ぐ。)



(最終的な水色)

(ステップ6) 二煎目を淹れる

二煎目は、残った成分が浸出しやすいように、一煎目よりやや高い湯温で、浸出時間は一煎目の半分位（45秒程度）で淹れる。湯の計量は、余分に一客用意した茶碗を使用するとよい。

(2) 深蒸し煎茶

(ステップ1) 茶葉の量を計る

深蒸し煎茶を淹れる場合は、1人分（一杯 60ml を想定）2g の茶葉を使用する。
3 人の場合は 6g となる。



(ティースプーンを使用した計量の例（スプーン1杯 2g 程度）)

(ステップ2) 適切な量の湯を用意する

茶碗（100ml、小振り茶碗）を人数分用意、湯冷ましを兼ねて適切な湯の量を計る。茶碗へ入れる湯量は8分目程を目安とする。朝顔型の茶碗の様に上聞きの器は茶碗の8分目まで注ぐためにはより多くの湯量が必要になるので、湯を多めに用意する。茶は使用した重量の約4倍の湯を吸収するので、一煎目の煎液はそれだけ減ることを見込まなければならない。



(湯の計量の様子) ※8分目まで湯を入れる。

(ステップ3) 湯を適切な温度に下げる

茶種に合った湯温（上級煎茶の場合70℃、中級煎茶の場合90℃）まで湯冷ましをする。湯冷ましするには、一般に専用の「湯冷まし」を使用すると良い。

また、湯を使用する茶碗で移すたび温度が下げることを利用する方法もあり、簡単に行うことができる。季節や茶碗の大きさ、材質によって多少の違いはあるが、一回移すと5℃～ 10℃の湯冷ましができる。例えば、熱湯をポットに移すと

90℃位、さらに茶碗に移すと80℃位と湯温を下げる事ができる。茶碗の中でも時間とともに湯温は下がっていくので茶種に応じて湯温を調整する。（ステップ2）と合わせ、湯の計量、茶碗の加温を同時に行うことができる。



（湯冷ましの使用例）



（お湯を急須に注ぐ様子）

（ステップ4）茶の成分を浸出させる

深蒸し煎茶の場合、加工の過程で葉が細かく砕かれていることから、煎茶の場合より浸出時間を短くする。30秒が目安である。



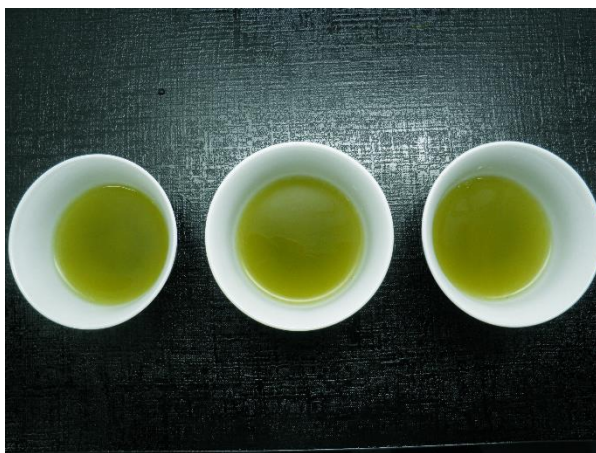
（30秒経過し茶葉が開いた状態）

（ステップ5）各茶碗に注ぐ

茶碗に注ぎ分ける場合、各茶碗の煎液の濃さと、湯茶の量が同じになるように注ぎ分けることが大切である。そのためには、各茶碗に少しずつ、数回に分けて注ぎ分ける。これを「廻し注ぎ」といい、茶碗3客の場合、1, 2, 3と注いだら3, 2, 1と戻り、これを繰り返すように注ぎ切る。急須に湯が残っていると、二煎目を淹れるまでに浸出してしまうので、「最後の一滴」まで出し切る。茶が細かいので、手早く淹れる必要がある。



(廻し注ぎの様子。各茶碗に順番に注ぐ。)



(最終的な水色)

(ステップ6) 二煎目を淹れる

二煎目は、残った成分が浸出しやすいように、一煎目よりやや高い湯温で、浸出時間は一煎目の半分位（20秒程度）で淹れる。湯の計量は、余分に一客用意した茶碗を使用するとよい。

(3) 玉露

(ステップ1) 茶葉の量を計る

玉露を淹れる場合は、1人分（一杯 10ml を想定）2～3g の茶葉を使用する。3 人の場合は少し多めの 10g が標準的である。



(ティースプーンを使用した計量の例（スプーン 1 杯 2g 程度）)

(ステップ2) 適切な量の湯を用意する

茶碗（40ml、極小振り茶碗）を人数分用い、湯冷ましを兼ねて適切な湯の量を計る。茶は使用した重量の約4倍の湯を吸収するので、一煎目の煎液はそれだけ減ることを見込まなければならない。



(湯の計量の様子)

(ステップ3) 湯を適切な温度に下げる

茶種に合った湯温まで湯冷ましをする。玉露の場合、うま味成分であるテアニンを十分に滲出させ、うま味を引き立て、苦み、渋みを押さえるため、50～60℃のお湯を用いる方が良い。湯冷ましするには、一般に専用の「湯冷まし」を使用すると良い。

また、湯を使用する茶碗で移すたび温度が下げることを利用する方法もあり、簡単に行うことができる。季節や茶碗の大きさ、材質によって多少の違いはあるが、一回移すと5℃～ 10℃の湯冷ましができる。例えば、熱湯をポットに移すと90℃

位、さらに茶碗に移すと80° C位と湯温を下げる事ができる。茶碗の中でも時間とともに湯温は下がっていくので茶種に応じて湯温を調整する。



(湯冷ましの使用例。湯温の調整の様子)



(お湯を急須に注ぐ様子)

(ステップ4) 茶の成分を浸出させる

玉露の場合、じっくりとうま味を滲出させ、濃厚な味わいとする必要があることから、煎茶の場合より滲出時間を長くする。150秒が目安となる。

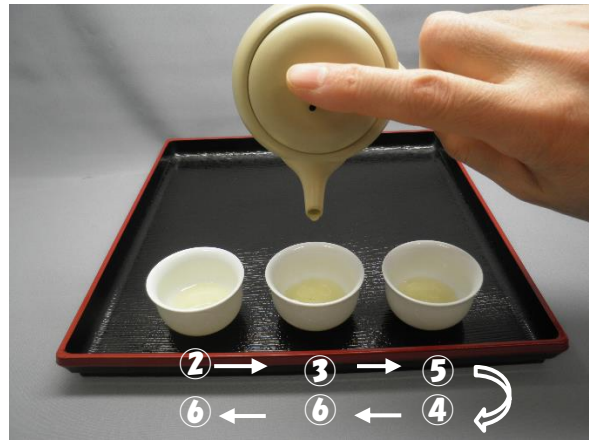


(2分30秒経過し茶葉が開いた状態)

(ステップ5) 各茶碗に注ぐ

茶碗に注ぎ分ける場合、各茶碗の煎液の濃さと、湯茶の量が同じになるように注ぎ分けることが大切である。そのためには、各茶碗に少しずつ、数回に分けて注ぎ分ける。これを「廻し注ぎ」といい、茶碗3客の場合、1, 2, 3と注いだら3, 2, 1と戻り、これを繰り返すように注ぎ切る。急須に湯が残っていると、二煎目を淹れるまでに浸出してしまうので、「最後の一滴」まで出し切る。

玉露を飲む場合、一気に飲み込まず、舌の上でころがすように味わうと良い。



(廻し注ぎの様子。各茶碗に順番に注ぐ。)



(最終的な水色)

(ステップ6) 二煎目を淹れる

二煎目は、残った成分が浸出しやすいように、一煎目よりやや高い湯温で、浸出時間は一煎目の半分位（1分程度）で淹れる。湯の計量は、余分に一客用意した茶碗を使用するとよい。

(4) 釜炒り製玉緑茶

(ステップ1) 茶葉の量を計る

釜炒り製玉緑茶を淹れる場合は、1人分（100ml）2～3gの茶葉を使用する。5人分の場合は10～15gとなるが、実際には10g程度でおいしく淹れることができる。なお1人分だけを淹れる時は、少し多めに4～5gの茶を使用すると2煎目も美味し

く淹れることができる。



(ティースプーンを使用した計量の例 (スプーン1杯 2g 程度))



(ステップ2) 適切な量の湯を用意する

茶碗(100ml~150ml、小振り茶碗または中振り茶碗)を人数分用意、湯冷ましを兼ねて適切な湯の量を計る。茶碗へ入れる湯量は8分目程を目安とする。朝顔型の茶碗の様に上開きの器は茶碗の8分目では湯量が少なくなるので、多めに用意する。茶は使用した重量の約4倍の湯を吸収するので、一煎目の煎液はそれだけ減ることを見込まなければならない。



(湯の計量の様子) ※8 分目まで湯を入れる。

(ステップ3) 湯を適切な温度に下げる

茶種に合った湯温（上級茶の場合70℃、中級茶の場合90℃）まで湯冷ましをする。湯冷ましするには、一般に専用の「湯冷まし」を使用すると良い。

また、湯を使用する茶碗で移すたび温度が下げることを利用する方法もあり、簡単に行うことができる。季節や茶碗の大きさ、材質によって多少の違いはあるが、一回移すと5℃～ 10℃の湯冷ましができる。例えば、熱湯をポットに移すと90℃位、さらに茶碗に移すと80℃位と湯温を下げることもできる。茶碗の中でも時間とともに湯温は下がっていくので茶種に応じて湯温を調整する。（ステップ2）と合わせ、湯の計量、茶碗の加温を同時に行うことができる。



(湯冷ましの使用例)



(お湯を急須に注ぐ様子)

(ステップ4) 茶の成分を浸出させる

標準的な釜炒り製玉緑茶の場合、1分30秒の浸出時間が目安である。



(1分30秒経過し茶葉が開いた状態)

(ステップ5) 各茶碗に注ぐ

茶碗に注ぎ分ける場合、各茶碗の煎液の濃さと、湯茶の量が同じになるように注ぎ分けることが大切である。そのためには、各茶碗に少しずつ、数回に分けて注ぎ分ける。これを「廻し注ぎ」といい、茶碗3客の場合、1, 2, 3と注いだら3, 2, 1

と戻り、これを繰り返すように注ぎ切る。急須に湯が残っていると、二煎目を淹れるまでに浸出してしまうので、「最後の一滴」まで出し切る。



(廻し注ぎの様子。各茶碗に順番に注ぐ。)



(最終的な水色)

(ステップ6) 二煎目を淹れる

二煎目は、残った成分が浸出しやすいように、一煎目よりやや高い湯温で、浸出時間は一煎目の半分位（45秒程度）で淹れる。湯の計量は、余分に一客用意した茶碗を使用するとよい。

(5) 番茶（玄米茶・焙じ茶）

(ステップ1) 茶葉の量を計る

番茶（玄米茶・焙じ茶）を淹れる場合は、1人分（100ml）2～3gの茶葉を使用する。5人の場合は10～15gとなるが、実際には10g程度でおいしく淹れることができる。

なお1人分だけを淹れる時は、少し多めに4～5gの茶を使用すると2煎目も美味しく淹れることができる。



（大振りのスプーンを使用した計量の例（スプーン1杯6g程度））

(ステップ2) 適切な量の湯を用意する

大振り茶碗または中振り茶碗を使い、人数分淹れられるだけの量を用意する。茶は使用した重量の約4倍の湯を吸収するので、一煎目の煎液はそれだけ減ることを見込まなければならない。

(ステップ3) 湯は熱湯を使う

番茶（玄米茶・焙じ茶）は味わって飲むよりも、香ばしい火香、玄米の香り、焙じ香を楽しむお茶なので、香りが引き立つよう熱湯を用いる。



（熱湯を急須に注ぐ様子）

(ステップ4) 茶を浸出させる

標準的な番茶（玄米茶・焙じ茶）の場合、30秒の浸出時間が目安である。



(30秒経過し茶葉が開いた状況)

(ステップ5) 各茶碗に注ぐ

茶碗に注ぎ分ける場合、各茶碗の煎液の濃さと、湯茶の量が同じになるように注ぎ分けることが大切である。そのためには、各茶碗に少しずつ、数回に分けて注ぎ分ける。これを「廻し注ぎ」といい、茶碗3客の場合、1, 2, 3と注いだら3, 2, 1と戻り、これを繰り返すように注ぎ切る。急須に湯が残っていると、二煎目を淹れるまでに浸出してしまうので、「最後の一滴」まで出し切る。



(廻し注ぎの様子。各茶碗に順番に注ぐ。)



(最終的な水色)

(ステップ6) 二煎目を淹れる

二煎目は、残った成分が浸出しやすいように、一煎目よりやや高い湯温で、浸出はすぐに淹れる。湯の計量は、余分に一客用意した茶碗を使用するとよい。