

# お茶を知る、新茶を味わう。

今年も新茶の季節がやってきました。JAふじ伊豆管内(静岡県東部地域)は、沼津市・富士市・富士宮市を中心に特色あるお茶が生産され、県内でも有数の茶産地です。今回はお茶の種類から楽しみ方まで、多方面から魅力をお届けします。お茶の味わいや香りに癒やされながら、心も体も休まるひと時を楽しみませんか？



## 【ほうじ茶】

煎茶や番茶などを高温で焙煎して作られるお茶。ほのかに甘い香りとさっぱりとした味わいが特長。しょうゆ煎餅やお茶漬け、漬物との相性は抜群で、香ばしい焙煎風味がロースト料理にもよく合います。

## 【粉末緑茶】

煎茶を粉砕して抹茶のような粉末状に加工したお茶。お湯や水に溶くだけで飲むことができ、茶殻も出ないので手軽で便利。基本的にどんなものとも合わせやすいですが、生の魚介類やお寿司とよく合います。

## 【ぐり茶】

茶葉を深く蒸し、製造の最終工程が煎茶と異なるため、丸い形状です。甘めで、やわらかな風味、さっぱりとした味の特長。素材の味を生かした和食などと相性が良いです。

## 【煎茶】

一般的に飲まれている緑茶。摘み取った茶葉を蒸してもみ、乾燥させて作られます。爽やかな香りとうまみ、渋みが特長で、和菓子や食事とも相性抜群。

## 【深蒸し茶】

煎茶と同じ製法ですが、茶葉を煎茶の倍以上の時間で、じっくり蒸すことで細かい茶葉になります。甘みとコクのあるマイルドな味。食事に負けない濃厚なコクがあるため、揚げ物や炒め物などとの相性が良いです。

## JAふじ伊豆の茶産地を紹介

### 沼津市

香りが高くすっきりとした味わいの煎茶が自慢

沼津市愛鷹山の山麓には茶園が広く形成され「沼津茶」が生産されています。新茶の季節には一面が緑色のじゅうたんとなり、駿河湾や富士山とともに美しい景観を望むことができます。品種は「やぶきた」が多く、鮮やかな水色とうまみ、渋みがあり、すっきりとした味わいが特長です。



### 富士市

ほうじ茶のブランド化にもチャレンジ

富士市の岩松・大淵・須津地区など、富士山の裾野に広がる山間部で栽培され、昼夜の寒暖差が大きいことから高品質なお茶が育ちます。富士市では「富士のお茶」をPRするため、ほうじ茶のブランド化にも取り組んでいます。同市内の飲食店などでは、ほうじ茶を使った多種多様な商品を楽しめます。



### 富士宮市

循環型農業で育てる安全・安心なお茶づくり

茶栽培が盛んな富士宮市では、同市の酪農家などから供給される良質なたい肥を使い、環境に配慮した栽培が行われています。同市内の茶農家は、安全・安心な茶生産に努めるとともに、有志による有機茶栽培や「べにふうき」「さえみどり」など多品種の栽培や和紅茶の製造にも取り組んでいます。



## JAふじ伊豆の生産者支援の取り組み

### 持続可能な茶業経営を支援

JAふじ伊豆では、茶市場での有利取引を実現するため、早期出荷を目的とした早生品種への改植を支援しています。また、お茶の消費拡大を目的に、JA管内のファーマーズマーケットなどで一煎茶パックを配布してPR活動にも力を入れています。

生産者の農業所得の向上と販路の安定を実現し、持続可能な茶業経営を支援していきます。



## 「ふじいず彩々 緑茶ボトル缶」好評販売中



JAふじ伊豆管内の富士山麓エリアで育てられた厳選一番茶を100%使用しています。茶葉本来の甘みとうまみ、香りを引き出し、渋みを抑えすっきりとした味わいです。沼津市を舞台としたテレビアニメ「ラブライブ!サンシャイン!!」とスペシャルコラボしたデザインになっています。

5/10〜 ケース購入の方に ※数量限定 「茶うどん」プレゼント実施中

販売場所: JAふじ伊豆ファーマーズマーケット・営業経済センター

## 「茶香炉」でお茶の香りを楽しむ!

お茶を入れる際の香りに、心を和ませる効果があると言われています。それを利用するのが「茶香炉」です。茶葉を熱することで立ち上る香りには、リラックス効果があるとされています。



## おいしいお茶の入れ方

### ポイント

新茶は低い温度(70℃~80℃)で入れた方が香りとうまみを楽しめます。うまみが凝縮した最後の一滴まで注ぐことで、コクのある味わいが生まれます。



### 夏は水出し冷茶もおすすめ

水出し緑茶は渋みとカフェインが少なく、まろやかな味わいです。よく眠りたい時やストレスの解消にもおすすめです。

- 湯飲みに80℃のお湯を少し多めに注ぐ。
- 急須に茶葉をティースプーン山盛り1杯入れる。(1人約3g)
- 急須に◆の湯を注ぎ、ふたをして1分間浸出する。
- 1分経ったら湯飲みに少しずつ注ぐ。

## 今月のレシピ

### 新茶ジェノベーゼパスタ



#### 材料(1人前)

- パスタ.....100g
- ミニトマト.....5個
- 煎茶.....小さじ1/2
- 粉末緑茶.....小さじ1/2
- ニンニク.....1/2片
- オリーブオイル.....大さじ1
- 粉チーズ.....小さじ2
- 塩・コショウ.....少々

#### 作り方

- Aのニンニクは擦りおろし、煎茶は細かく刻む。
- ポウルにAを入れ、混ぜ合わせておく。
- パスタは塩(分量外)を入れた熱湯で表記時間ゆでる。
- パスタがゆで上がる3分前にミニトマトを入れ、一緒にゆでる。
- ゆで上がったAのソースとパスタをあえる。
- お皿に盛り付け、お好みで粉チーズ(分量外)をかけて完成。

## ~お茶の栄養 一口メモ~

緑茶はカテキン類やカフェイン、遊離アミノ酸類のテアニンなどを含み、それらが渋み、苦み、うまみ成分としてお茶の味を決めています。お茶に含まれるカテキン類の中で最も強い抗酸化作用をもつエピガロカテキンガレートは、高温で抽出されやすいため、摂取には熱いお湯を用いるのも効果的です。



JA静岡厚生連 管理栄養士 野菜ソムリエ やまぐち ゆり 山口 友里さん

## Shop Information

### 新茶の購入はこちらから



#### ● 緑茶館ぬまづ

新茶まつり開催中! 6/12◎まで

営業時間/午前9時~午後4時  
定休日/土日・祝日(5月の土曜日は営業)  
住所/沼津市下香貫字上障子415-1  
TEL/055-932-7879



#### ● 大淵ふる里村(産直市)

6/13◎ 移転オープン!

営業時間/午前9時~正午  
新店舗住所/富士市大淵2893-4  
TEL/0545-35-5158



#### ● う宮~な

営業時間/午前8時30分~午後4時  
定休日/火曜日(祝日は営業)  
住所/富士宮市外神123  
TEL/0544-59-2022

その他、当JAファーマーズマーケット・通販サイト「JAタウン」などで取り扱いしています。※電話注文・取り置き・他店舗への取り寄せはお受けできません。

### ▶ 地元産のお茶を使ったスイーツを堪能できるお店



富士宮茶や、お茶を使ったかき氷、ラテ、ジェラートなどを販売しています。

#### はれ HARE時々OCHA(杉田本店)

営業時間/午前10時~午後5時  
定休日/水曜日  
住所/富士宮市杉田1047-4  
TEL/0544-29-7118



詳しくはこちら

