

栄養だより

緑茶の種類と成分

毎年4月中旬から5月にかけてその年最初の新芽が摘み採られ、「新茶」として市場に出回ります。新茶は、冬の間蓄えた養分が豊富に含まれるため栄養素が豊富で、渋みが少なく深い旨味が特徴です。お茶にはさまざまな種類がありますが、今回は緑茶の種類と成分について紹介します。



お茶の分類

茶葉は、チャノキ（ツバキ科）という木の葉を加工したものです。

多種多様なお茶がありますが全て同じチャノキの葉を加工しており、製造方法の違いから緑茶（不発酵茶）・烏龍茶（半発酵茶）^{ウーロン}・紅茶（発酵茶）の大きく3つに分類されます。緑茶は摘み採ってすぐに酸化酵素の働きを止めるため、茶葉本来の緑色が保たれます。

緑茶の種類

● 煎茶

もっともよく飲まれている代表的な緑茶です。摘採した茶葉をすぐに蒸し、揉んで作ります。

てきさい



● 玉露

新芽が開く時期に日光を遮って育てられるため、渋み成分であるカテキンの生成が抑えられます。コクがありまろやかな味わいが特徴です。



● 番茶

「番外茶」が名前の由来とも言われており、新茶・若芽を摘み取った後の遅れ芽や、秋に摘採した葉・茎を原料としたお茶です。



● ほうじ茶

煎茶や番茶を煎って香ばしさを引き出したお茶です。カフェイン含有量が少ないため、苦みや渋みが少なくあっさりした味わいです。



● 抹茶

茶葉を蒸して揉まずに乾燥させた碾茶を、臼で挽いて粉末状にしたものです。

てんちゃ



緑茶の成分と効果

● カテキン

ポリフェノール的一种で、タンニンと呼ばれる渋みの主成分です。日照量が多いほどカテキンの合成が進むため、春に摘み採られた新茶よりも二番茶、三番茶の方がカテキン含有量は多くなります。抗菌・抗酸化作用、血中コレステロールの低下、肥満予防、虫歯予防が期待できます。



● ビタミン C

緑茶の中では煎茶に最も多く含まれ、烏龍茶や紅茶は製造過程でほとんどなくなってしまいます。ビタミン C は皮膚や粘膜の保護に働き、美肌効果も期待できます。



● カフェイン

緑茶の苦み成分で、主に覚醒作用・利尿作用があります。若い芽を摘んで作られる玉露や抹茶に多く含まれます。



● テアニン

旨味や甘味成分となるお茶特有のアミノ酸です。脳の緊張を緩和するリラックス効果があるとされています。



緑茶を淹れる時のポイント

お湯の温度は、お茶の美味しさを引き出す重要なポイントになります。

渋みや苦み成分となるカテキンやカフェインは 80 度以上の熱湯で溶け出し、旨味成分のテアニンは 50 度程度のぬるま湯でも抽出されます。

お茶の旨味だけを楽しみたい場合は低めの温度で抽出し、健康成分を効果的に摂取したい場合は高温で抽出すると良いでしょう。



おすすめレシピ 抹茶のムース

本格的な抹茶スイーツが手軽に作れるレシピです

材料 (6人分)

粉抹茶	20g
砂糖	70g
牛乳	200 cc
生クリーム	200 cc
粉ゼラチン	10g
水	90 cc
仕上げ用の粉抹茶	適量

使用する調理器具

泡立て器・ゴムベラ
ハンドミキサー

栄養量(1人分)：

エネルギー 220kcal

たんぱく質 4.2g / 脂質 15.8g

炭水化物 15.4g / 食塩相当量 0.08g

作り方

- ①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。
- ②鍋で牛乳を熱して、鍋のふちがふつふつとしたら火を止める。ふやかしたゼラチンを入れて溶けるまで混ぜ、そのまま冷ましておく。
- ③ボウルに抹茶、砂糖を入れ、混ぜ合わせておく。生クリームを少しずつ加え、ダマにならないよう泡立て器でよく混ぜる。
- ④ハンドミキサーでもったり(7分立て)するまで泡立て、抹茶ホイップを作る。
- ⑤抹茶ホイップに②の牛乳液を加えてなめらかになるまでゴムベラで混ぜる。
- ⑥タッパーや小さい容器などに流し入れ、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。
- ⑦固まったら仕上げ用の粉抹茶を振るって完成。



コツ・ポイント

④でクリームを泡立てる際は、マヨネーズくらいのかたさが目安です。お好みで刻みチョコレートをトッピングしても美味しいです。

