

茶を使った料理

岡野節子・水谷令子・森口 文

Cookery of Tea Leaves

Setsuko OKANO, Reiko MIZUTANI and Aya MORIGUCHI

はじめに

茶は日常の飲料として長い歴史をもち、世界的に広く利用されている。茶は飲料だけでなく、他の食品と一緒に「食べる」こともできるため、茶成分をより多く摂取する目的で、料理法の研究も多く見られるようになってきた。日本の料理の場合、古くは茶飯、茶粥を始めとして最近では抹茶アイスクリーム、抹茶ゼリー、抹茶チョコレートなど料理ばかりでなく加工食品にも茶の利用がみられる。茶葉の料理にはどのようなものがあるか、料理する茶は生の茶か、加工した茶としての製品か、その利用形態、茶と組み合わせる食品にはどのようなものがあるか、など文献を中心に調べた。

前報では緑茶をおいしく入れるために浸出時間、浸出温度、水の種類、茶葉の量、保存方法等について実験をし、いくつかの知見¹⁾を述べたが、今回は茶を利用した料理を分類するとともに、茶を入れたクッキーを調製してその官能検査を行い、クッキーとして好まれる茶葉の量や、形態について調べた。

1. 茶を使った料理

茶を使った料理を大きく分類すると茶葉をそのまま使ったもの、茶葉を粉末にしたもの（抹茶）、茶の浸出液を用いたり茶殻を使ったものなどがある。文献で紹介された茶の料理を以下に示す。

1-1 生の茶葉を使った料理^{2)~7)}

- ① 茶飯：普通に炊いたご飯に茶葉をふりかけたり、茶葉をまぜて作る。
- ② 天ぷら：新茶の時期に新芽を用いて、これを天ぷらにする。
- ③ おひたし：茶の新芽をゆでておひたしにする。
- ④ あえ物：他の野菜などと酢またはマヨネーズなどで和えたもの。

- ⑤ 炒め物：新芽，新葉を軽く炒め，味つけする。
- ⑥ お茶スパゲティー：茶葉をきのこ類と一緒に炒めてスパゲティーの具にする。
- ⑦ つくだ煮：茶葉や茶殻を甘辛く炒り煮にする。
- ⑧ 吸い物：だし汁に塩としょうゆで調味し，とき卵を入れ，次いでゆでた茶葉を加える。

1-2 茶葉を粉末にして使った料理^{2), 3), 5), 6)}

- ① 茶そば：そば粉に抹茶をまぜて作ったもの。
- ② そうめん：そうめんの生地の中に抹茶を混ぜて作る。
- ③ 魚そうめん：魚のすり身に抹茶をまぜてそうめんのように絞り出し，ゆで固めたもの。
- ④ ふりかけ：色々のふりかけの中に茶葉を粉にして加えたもの。
- ⑤ いかの抹茶づくり：いかの糸づくりに酒，塩で調味した後，湯で溶いた抹茶をまぜる。
- ⑥ 抹茶ぬた：ぬたのみその中に抹茶を入れたもの。
- ⑦ 茶そば蒸し：蒸し物の上に茶そばのゆでたものをのせる。
- ⑧ 魚の抹茶クリームソースかけ：魚をソテーして，ソースに抹茶を混ぜたクリームソースをかける。
- ⑨ 普茶豆腐：寒天，砂糖，豆乳を加えて混ぜて沸騰させ，冷めたところに抹茶を加え流し箱に流す。
- ⑩ 青葉吸い物：吸い物のでき上がったところに，香りづけとして抹茶を入れたもの。
- ⑪ 抹茶入り揚げ出し豆腐：豆腐につける衣に片栗粉，抹茶，塩を混ぜ合わせて揚げたもの。
- ⑫ 抹茶ドレッシング：サラダ油，酢，塩，抹茶を入れ攪拌したもの。
- ⑬ 若草しんじょ：しんじょの生地の中に抹茶を入れたもの。

1-3 茶葉を粉末にして使った菓子と飲み物^{2), 3)}

- ① クッキー：クッキーの生地には抹茶を混ぜこんで焼き上げる。
- ② 蒸しカステラ：茶葉を粉碎してカステラ生地に加えて蒸す。
- ③ 茶団子：団子の生地の中に抹茶を混ぜたもの。串にさしたものとそのままのものがある。
- ④ 茶あめ：あめの中に抹茶を入れ，金太郎あめの要領で中央に茶の字を白いあめで入れたもの。
- ⑤ 茶饅頭：饅頭の生地の中に抹茶を混ぜて作ったもの。
- ⑥ 抹茶すはま：ぎゅうひにきな粉を盛り込み，そこに抹茶をまぜたもの。
- ⑦ 茶入りちまき：ちまきの米粉の中に抹茶を入れたもの。
- ⑧ 茶ういろう：ういろうに抹茶を入れて練り上げたもの。
- ⑨ 茶羊羹：寒天，水，砂糖を煮詰めた中に抹茶を溶かして煮詰め，固めたもの。
- ⑩ 抹茶ブラマンジェ：コーンスターチと牛乳と砂糖で作る，この中に抹茶の溶いたものを入れる。

- ⑪ 抹茶入りゼリー：ゼラチンを膨潤溶解させて、そこに少量の溶かした抹茶を混ぜて型に入れ固めたもの。
- ⑫ 抹茶ババロア：牛乳，卵，砂糖，香料の混合物をゼラチンで冷やし固めたもの。
- ⑬ 抹茶ヨーグルト：ヨーグルトに抹茶を入れてよく混ぜたもの。
- ⑭ 抹茶カップケーキ：スポンジまたはパウンドケーキの生地をカップに流し込んで焼き上げたもの。
- ⑮ 抹茶ホットケーキ：ホットケーキの生地の中に抹茶を入れて焼いたもの。
- ⑯ グリンティー：砂糖水の中に抹茶を溶かしたもの。

1-4 茶の浸出液を使った料理^{2), 3), 7)}

- ① 茶飯：炊飯時に水かわりに茶液を入れて炊いたもの。
- ② 茶粥：粥を炊く時に茶液または茶をガーゼなどで包み，湯が沸騰してしばらくたってから引き上げる。
- ③ 茶漬け：冷たいご飯に温かい茶液をかける。
- ④ 青い魚，川魚の煮物：魚臭の強い魚を茶液で煮ることにより，臭みをとったもの。
- ⑤ 茶豆腐：茶を煮出した汁に味をつけ，それが煮立ったところに豆腐を入れて煮る。
- ⑥ グリーンポタージュ：ルーを水だし煎茶の茶液でのばしたもの。

1-5 茶殻を使った料理²⁾

- ① ふりかけ：茶殻を乾燥させて粉碎したものをご飯の上にかける。
- ② 天ぷら：茶殻に衣をつけて揚げたもの。
- ③ 茶殻の白和え：茶殻を豆腐で白和えにしたもの。
- ④ 茶殻のつくだ煮：茶殻をつくだ煮にしたもの。
- ⑤ 茶殻の酢のもの：茶殻を酢のものに仕立てたもの。

2. 茶と食品の取り合わせ

日本料理の大成がなされた江戸時代の料理本からみると，茶を使った料理の主材料は，米および米粉の類が最も多く，次いで豆腐，野菜類（長いも，さつまいも，大根），魚介類，みそなどである。米に他の食品がプラスされる場合が多く，米に豆類を加えたもの，いも・ごま・豆腐・のりなどを組み合わせたものがある。これらは，素朴でさっぱりとした料理に茶の味と香りを与えるものである。

現在では油脂類，卵，乳および乳製品と茶を組み合わせたものが考案されている⁸⁾（表1）。

表1 茶と食品の取り合わせ

| | |
|---------------|--|
| 1. 米を中心とした穀類 | 茶飯, 茶粥, 茶漬け, てん茶飯, 茶そば, 茶そうめん, 茶もち, 抹茶パン, 抹茶せんべい, 抹茶どらやき, 抹茶白玉 |
| 2. 豆・加工品 (豆腐) | 揚げ出し豆腐 |
| 3. 油脂類 | てんぷら, ドレッシング, バターケーキ, フライ, マヨネーズ |
| 4. いも類 | いもきんとん, じゃよう饅頭, 宇治とろろ |
| 5. 野菜類 | 大根の抹茶まぶし, 野菜炒め |
| 6. 菓子類 | 抹茶飴, グリンティー, 抹茶羊羹, 抹茶ゼリー, 抹茶フラッペ, 宇治氷, 抹茶チョコレート |
| 7. 魚肉類 | 魚そうめん, 甘露煮, 濃茶かまぼこ, 茶振りなまこ, 刺身 |
| 8. 乳・乳製品 | 抹茶ムース, 抹茶アイスクリーム, 抹茶オーレ |
| 9. その他 | 吸い物, 佃煮, 酢の物, 漬物, ふりかけ, 抹茶塩 |

(出典) 松村敬一郎「茶の科学」朝倉書店 (1991), 83ページを参考に作成した。

3. 茶入りクッキーの調製と官能検査

3-1 材料

クッキー調製に用いた茶は、市販の煎茶、紅茶、およびウーロン茶である。茶の粉碎にはアイスピー製のスピードカッター (CR-100) を用い、50メッシュ (細かい)、30メッシュ (中)、20メッシュ (粗い) のふるいにより分別した茶葉粉末を調整した。クッキー調製には日清製粉製薄力粉フラワー、市販上白糖、雪印乳業製バター、市販卵を用いた。

3-2 クッキーの調製

クッキーの基本配合は表2に示した。生地の調製は室温 (25℃) で硬質ガラス製ボールにバターを加え白っぽくなるまでハンドミキサーで攪拌を行った。そこに砂糖と卵黄を加えて攪拌後、ふるった小麦粉をゴムベラで混ぜ、最後に粉末茶を加えてさっくりと混ぜ合わせてクッキーの生地とした。生地はビニール袋に入れ冷蔵庫で1時間保持をした後、のばして型ぬきで抜いた。160℃のガスオーブンで15分間焼成し官能検査の試料とした。

表2 クッキーの材料配合

| | |
|-----------|-------|
| 小麦粉 (薄力粉) | 100 g |
| バター | 80 g |
| さとう | 50 g |
| 卵黄 | 1 個 |

3-3 官能検査

鈴鹿短期大学生生活学科生活コース1年（19才）女子20名をパネルとし、順位法によって検査⁹⁾を行い、判定はクレーマーの検定法を用いた。

3-4 結果と考察

① サイズの異なる粉末を入れて調製したクッキー

茶（煎茶、紅茶、ウーロン茶）は前述の方法で粉碎、分篩した後、小麦粉に対して10%ずつ添加して調製したクッキーについて官能検査を行った。結果を表3に示した。煎茶をクッキーに入れて焼いた場合は細かく粉碎した茶を混合したクッキーで色、香りが有意に好まれず、粗いものは色、香り、総合評価において有意に好まれた。紅茶の場合は細かく粉碎したものが色、香り、甘み、苦み、総合評価すべてにおいて有意に好まれなかった。粗く粉碎したものは色、苦みの評価で有意に好まれる結果を得た。ウーロン茶の場合は、細かく粉碎した方は有意に好まれず、粗く粉碎したものは色、苦み、総合評価において有意に好まれた。

表3 異なるサイズの粉末茶を加えて焼いたクッキーの官能検査

| 煎茶の場合 | | | | 紅茶の場合 | | | |
|----------------|-----|----|-----|----------------|-----|-----|-----|
| 粉末のサイズ 検査項目 | 細 | 中 | 粗 | 粉末のサイズ 検査項目 | 細 | 中 | 粗 |
| 色 | 50● | 39 | 31○ | 色 | 57● | 39 | 24○ |
| 香 | 50● | 39 | 31○ | 香 | 49● | 35 | 36 |
| 味 | 甘 | 47 | 39 | 味 | 甘 | 37 | 32 |
| | 苦 | 46 | 35 | | 苦 | 54● | 38 |
| 総合評価 | 45 | 43 | 32○ | 総合評価 | 48● | 37 | 35 |

ウーロン茶の場合

| 粉末のサイズ 検査項目 | 細 | 中 | 粗 |
|----------------|-----|-----|-----|
| 色 | 53● | 45 | 22○ |
| 香 | 45 | 40 | 35 |
| 味 | 甘 | 51● | 43 |
| | 苦 | 54● | 35 |
| 総合評価 | 54● | 39 | 27○ |

表中の数値は順位法により評価した点数の合計である。○有意に好まれる、

●有意に好まれない。

粉末茶はそれぞれ小麦粉重量に対して10%添加した。

パネル数20名。

以上の結果、どの茶においてもクッキーに茶を小麦粉に対して10%加えた場合は粗く粉碎し混合したものが最も好まれ、細かく粉碎して混合したものは好まれなかった。これは、細かい

茶を混合するとクッキーの色がくすんでみえ、苦みが強く感じられる為と考えられる。

② 煎茶の添加量を変えて調製したクッキー

前述の官能検査で最も好まれた粗い茶と、最も好まれなかった細かい茶についてその添加量を変えてクッキーを調製した。50メッシュ粉末（細）はそれぞれ2.5%、5%、7.5%、10%添加し、20メッシュ粉末（粗）はそれぞれ5%、10%、15%、20%添加してクッキーを調製した。細かい煎茶の場合、2.5%添加のものが色、香り、甘み、苦み、総合評価のすべてにおいて最も好まれた。粗い煎茶の場合、15%と20%添加のものが好まれず、香り、甘み、総合評価では10%添加のものが好まれた。苦みは20%添加が最も好まれなかった（表4）。

表4 煎茶の添加量を変えて調製したクッキーの官能検査

| 細かい煎茶の場合 | | | | | 粗い煎茶の場合 | | | | | | |
|------------------|------|----|------|-----|------------------|-----|-----|-----|-----|---|---|
| 添加量 (小麦粉に対して) | 2.5% | 5% | 7.5% | 10% | 添加量 (小麦粉に対して) | 5% | 10% | 15% | 20% | | |
| 色 | 15 | 5 | 0 | 0 | 色 | 13 | 3 | 3 | 1 | | |
| 香 り | 13 | 1 | 5 | 1 | 香 り | 7 | 11 | 2 | 0 | | |
| 味 { | 甘 み | 11 | 4 | 3 | 2 | 味 { | 甘 み | 8 | 10 | 1 | 0 |
| | 苦 み | 3 | 0 | 8 | 9 | | 苦 み | 2 | 5 | 4 | 9 |
| 総合評価 | 12 | 4 | 3 | 1 | 総合評価 | 8 | 9 | 2 | 1 | | |

表中の数値は最も好むものに印をつけた数である。
パネル数は20名。

以上から苦みは細かい場合も粗い場合も茶の添加量の多いものが好まれず、総合評価から判断すると茶葉の細かいものは添加量2.5%のクッキーが好まれ、粗いものでは添加量5%、10%のどちらも好まれることがわかった。すなわち、茶葉のサイズが細かいものでは茶の添加量の少ないとき好まれ、粗いものでは5~10%添加しても嗜好的に良好であることがわかった。

4. おわりに

昨今、健康に対する意識が高まり、健康を維持し、疾病を予防するような食生活が推奨されている。その一つに茶の成分が注目されていることはよく知られている。

茶葉に含まれる機能性成分の1つはポリフェノールであるカテキン類で、これは緑葉固形物中には15~20%含まれ、茶葉の40%前後ある全可溶成分の大半を占めている。茶に含まれる主なカテキン類は遊離型カテキン類としては (-)-エピカテキン (EC), (-)-エピガロカテキン (EGC), エステル型としては (-)-エピカテキンガレート (ECG), (-)-エピガロカテキンガレート (EGCG) であるが、これらは血圧上昇の抑制効果¹⁰⁾、血小板凝集抑制作用¹¹⁾、抗腫瘍作用¹²⁾、降コレステロール作用¹³⁾などの生理機能をもつと報告されている。

健康志向の立場からみて「茶を飲む」だけでなく、いろいろな料理や食品と合わせて利用することができれば、これらの有効成分の摂取量は一段と多くなると考えられる。本研究でクッ

キーに茶葉を加え官能検査を行ったところ、より多量の茶をクッキーとして食べる場合には粗い粉末にして加えることが好ましいという結果を得た。

今後は茶を食材料として「飲む」、「食べる」の両面からその利用法の拡大に資するような研究をしていきたいと考えている。

文 献

- 1) 岡野節子, 水谷令子, 岩崎ひろ子: 鈴鹿短期大学紀要, 第13巻, p.25 (1993)
- 2) 金子博道監修: お茶料理, p.17, 第一出版 (1993)
- 3) 川口政枝: お茶料理アラカルト, 静岡県茶商工業協同組合 (1991)
- 4) 川野妙子: Vegeta, 6月号, 74 (1989)
- 5) 南廣子: 茶 茶 茶, p.50, 淡交社 (1990)
- 6) 林秀三: 黄檗普茶料理, p.75, 中央公論社 (1988)
- 7) 福田浩: 豆腐百珍, p.78, 教育社新書 (1989)
- 8) 村松敬一郎編: 茶の科学, p.83, 朝倉書店 (1991)
- 9) 川端晶子編: 身近な食べ物の調理学実験, p.24, 建帛社 (1988)
- 10) 原征彦, 外岡史子: 栄食誌, 43 (5), 345 (1990)
- 11) 並木和子, 山中みどり, 立山千草, 五十嵐紀子, 並木満夫: 日食工誌, 38 (3), 189 (1991)
- 12) 原征彦, 松崎敏, 中村耕三: 栄食誌, 42 (1), 39 (1989)
- 13) 竹尾忠一: 日食工誌, 35 (1), 32 (1992)