



ほんものを たべよう **B**

Alter Weekly Order Catalogue

2020.4月2週号

提出日	3/火	4/水	木	金
	31	1	2	3
配達日	4/火	水	木	金
	7	8	9	10
翌々週分配達日	4/火	水	木	金
	14	15	16	17

オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

阿波番茶 AWA-BANCHA

世界に誇る阿波番茶

乳酸菌がいっぱい

清水 克洋さん

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)



後列左から3人目が清水 克洋さん

幻の後発酵茶

徳島県那賀郡相生町は、那賀川の中流に位置し、緑の山々に囲まれた静かな農山村です。ここでひっそりと作り続けられている阿波番茶。名前に「番茶」とついていますが、いわゆる煎茶などを収穫したあとの二番茶、三番茶という意味ではありません。

阿波番茶に関する記載は一般のお茶の本の中などでもほとんどありません。しかし、研究家の中では、世界に誇れる貴重なお茶と知られているものです。阿波番茶は中国から日本へお茶が伝来した当時のままの製法、後発酵茶として今も作り続けられているもので、同様な製法はミャンマーで確認されているくらいです。ウーロン茶、紅茶、高知の碁石茶などと比較的近い発酵茶の仲間なのです。

農薬不使用茶

阿波番茶は一般の緑茶と違い、新芽ではなく成長したお茶の葉を原料とするため、もともと農薬をかけて

栽培するようなお茶ではありません。始めから無農薬なのです。

赤ちゃんも安心して飲めます

乳酸発酵しているため、カフェインやタンニンなども分解されていて、赤ちゃんにも安心して飲ませられます。さっぱりとしたまろやかな味が特徴です。

子どもが風邪をひいて、脱水状態をおこしかけているようなときの水分補給に最適で、ひきつけを防いでくれます。また整腸作用にも優れています。死を迎えた病人が、他の飲み物を受け付けなくても、阿波番茶だけは飲めるという不思議なお茶なのです。

大切に守りたい伝統のお茶

昔は徳島では、くせがなく水がわりに毎日飲まれたお茶でした。しかし、一見豊かな時代の中でいつしかこの貴重なお茶が忘れられようとしています。

かつて相生町では200軒以上の生産者がいました。しかし、今では清水さんを含めて10数軒となっ

てまいりました。その生産者の中でも清水さんのお茶が一番おいしいと思います。それは、①茶によくあった土壌と日光 ②今なお昔ながらの製法をかたくなに守っておられること ③代々棲みついている発酵菌がおいしい味を守っているからだだと思います。毎日飲むお茶として最適です。

<阿波番茶のおいしい入れ方>

やかんのお湯が沸騰してきたら、軽くひとつまみ入れ(入れる量は好きなように、気に入った濃さをお楽しみください)、一度おさまった沸騰が再びしてきたら、それで火を止め、放置しておけばよいのです。

- 熱いまま飲んでもよい。冷えたものを再度温め直すとし渋味が出ます。
- 常温に冷めたものを、そのまま飲んでも、一般のお茶は翌日まで放置していると腐敗することがありますが、阿波番茶は乳酸菌のおかげで、翌日になっても変質しません。昔、茶ガラをお棺の中に防腐剤として入れていたくらいです。
- 冷蔵庫で冷やして飲んでも。
- 少し濃いめに作って紅茶のようにレモンやすだちを入れても。
- 急須で普通のお茶のように入れることもできます。
- 他の茶葉とブレンドしても美味です。

清水 克洋さんの 阿波番茶

●原材料

阿波番茶に使われるお茶の樹は、他の茶どころのような「ヤブキタ種」でなく、中国から伝来した当時のままの「原種」です。清水さん自園栽培のお茶で、もちろん無農薬です。

●製法

- ①茶摘み 5月頃の新芽ではなく、茶葉が成長した7月の初旬に摘み取ります。枝から残らず全部の葉を小枝ごとむしり取るようにしごいて取り、木は丸裸になります。昔は茶摘みさんをたくさん雇いましたが、今はたいへん少なくなり家族総出の仕事になっています。
- ②湯通し 収穫した茶葉は釜に沸かしたお湯に通して(約10分)、お茶の酵素活性を止めます。葉のアクを抜き、柔らかくする効果もあります。この時大量の水と薪が必要ですが、谷から湧き出る水と山の木で賄っています。薪でなく、ガスバーナーを使う人も出てきていますが、どうしても香りのない製品になってしまいます。
- ③練り作業 次に練る機械で茶すりをします。これによって葉のしんが柔らかくなることと、お茶の成分を引き出す効果があります。
- ④樽づけ この茶葉を乳酸菌が住みついている大樽にぎっしりつけ込み、重石をして最低2週間ほど発酵させます。発酵が十分になった頃、樽から出して、もう

一度練る機械でよく茶葉をさばきます。

- ⑤天日干し ムシロの上で茶葉を手でよく練りながら、広げていきます。そして、真夏の太陽のもと天日干しをします。この作業は早朝からしますが、昼頃よく乾燥させるために、さらに3~4回手で練りながら広げ直します。天候の良い日は2日で干せますが、山間部の天候は変わりやすく、にわか雨に悩まされます。出したり、しまったりの慌ただしい、天候の変化に目の離せない作業です。

- ⑥選別・袋詰め これを選別し、袋詰めをすると出来上がりです。最初から最後まで入念な手作業の連続で、食品というより伝統工芸品のレベルのお茶なのです。

●阿波番茶の保管

紙袋のまま常温で1年以上保管できます。他の生産者の場合、梅雨明けに多少変質することもあります。清水さんのは品質がよく、保存がよくききます。阿波番茶の4人家族の1年分は約1kgです。



①茶摘み



③練り作業



②湯通し



④樽づけ



⑤天日干し