上高田さくらの木だより　Ｎ０９

中野区立上高田図書館　平成２４年１０月２７日発行

第９回　上高田図書館　個性づくりテーマ展示

お茶のある日々

ほっと息をつきたい時や皆でおしゃべりを楽しみたい時、おいしいお菓子を食べる時…お茶をお供にするという方も多いのではないでしょうか？
数多くの種類があるお茶には、それぞれに合った入れ方や楽しみ方があります。それらを知ることによって日々のリラックスタイムが、より充実したものになることでしょう。

今回、上高田図書館では様々なお茶についての資料を展示します。
忙しい日々を過ごす中で、ちょっと一休みしていきませんか？
展示資料は貸し出しもできます。

展示期間：１０月２７日(土)～１２月１９日(水)

展示場所：上高田図書館２階

一般開架展示コーナー

中野区立上高田図書館
TEL:03－3319－5411(休館日:木曜日、毎月最後の金曜日)

お茶の葉あれこれ

一口にお茶といっても様々な種類があります。緑茶、紅茶、ウーロン茶、抹茶やプアール茶などなど…。これらはすべてツバキ科の、茶の木の新芽をつんで作られたものです。茶の木は大きく分けて二種類あります。中国種のものは緑茶やウーロン茶向き、アッサム種は紅茶向き、それぞれ新芽の成分が違います。茶葉の発酵をコントロールすることによって、色々な種類の茶葉が生まれるのです。

ウーロン茶(中国茶)

日本でおなじみのウーロン茶は、青茶という種類の半発酵のお茶です。
「香りで飲め！」といわれるほど、豊かな香りが特徴。

煎茶(日本茶)

消費量の約8割を占める日本茶の定番。
摘んだ茶葉を蒸して、揉んで仕上げます。蒸し時間によって、普通煎茶と深蒸し煎茶に分けられます。

プアール茶(中国茶)

黒茶と呼ばれる種類のお茶です。茶葉を窯で炒った後、少し揉み、微生物で発酵させる後発酵茶です。
ダイエット茶としても人気で、脂っこい料理のお供に最適。

アッサム(紅茶)

インド紅茶生産量の半分を占めるアッサムは、インドのミルクティー『チャイ』によく使用されます。
独特の渋みがあり、香りも水色も濃厚です。

「茶は養生の仙薬なり」と言うように、お茶は昔から体にいいものとされているよ。

眠気覚ましや気分を爽快にするカフェインや、リラックス効果のあるテアニンが含まれているんだってね。
お茶を飲むと落ち着くのは、そのおかげね。

ダージリン(紅茶)

紅茶のシャンパンとも呼ばれるダージリンは世界三大銘茶にも数えられています。

中国種の茶葉で、すっきりとしたマスカットのような香りが特徴。

日本の美の極み 茶の湯のはじまり

茶の湯のはじまりは今から八百年前、栄西禅師が、中国から仏教の修行を積み、臨済宗を日本に伝え、その際茶の木の種を持ち帰ったことからでした。

栄西は抹茶の効用や飲み方を「喫茶養生記」に執筆し、僧の間で抹茶は眠気を取り除く薬として広まりました。
鎌倉時代のお茶の飲み方は、茶を細かく砕いて飲む「抹茶法」が主流でした。また貴族の間では、茶の種類をあてる「闘茶（とうちゃ）」がブームになり、賭けごとにまで発展したため、幕府から禁止令が出されこともあるそうです。
室町時代になり、奈良の僧侶村田珠光（じゅこう）が、禅の精神とお茶を結びつけた「侘び茶」を完成させます。それを武野紹鷗（じょうおう）が継承し、さらに深めたのが千利休です。こうして日本の独自の文化として、茶の湯が完成しました。

茶の湯はその後、表千家、裏千家、武者小路千家の三千家にわかれ、現在も継承されています。

もっと茶の湯について知るならこの本

はじめての茶の湯　千宗左　著　主婦の友社　請求記号　７９１　セ

知ってる？ お茶にまつわるこんな言葉

★余り茶に福あり

他の人の取った後に残ったお茶は、案外よいという意味。先を争って手を出すのは賢明ではない、という戒めにもつかう。

★茶腹も一時

空腹時、茶を飲んだだけでしばらくの間は、しのぐことができることから、わずかなものでも、一時はしのぐことができるというたとえ。

★割った茶碗を接いでみる

割れてしまった茶碗をつないでみても、無駄なように、とりかえしのつかないことについて、諦められない態度を見せたり、愚痴をこぼしたりすること。

おいしいお茶をのもう！日本茶編

　どんなお茶でも出来ることならおいしく頂きたいもの。ちょっとしたポイントを押さえればいつものお茶もずっと美味しく入れることができます。ここでは基本の煎茶の入れ方をご紹介します。

1

1人分(目安2～4g)の茶葉を急須に入れる

2

沸かしたお湯を湯呑みに注ぎ、湯呑みを温め、湯を適温まで冷ます

3

湯呑みから急須へ注ぐ。ふたをして1～2分置きます。揺らさないよう注意

4

急須から湯呑みへ注ぐ。濃さ、量が均一になるように廻し注ぐ

5

おいしいお茶の出来上がり！
ほっこり味わいましょう！

ワンポイントアドバイス

お湯の温度は、新茶・高級煎茶などは少し低めの温度でいれると甘みが、並煎茶は熱めにいれると、渋みや苦みが引き立ちます。

おいしいお茶をのもう！紅茶編

「紅茶はいつもティーバックでいれる」という方も、お休みの日にはゆっくりと茶葉からいれる紅茶を楽しんでみませんか？難しい行程はないので、是非チャレンジしてみてください。

1

ティーポットに沸騰したお湯を入れる。全体が温まるようにポットを廻す

2

お湯を捨てて、茶葉を入れる。細かい茶葉はティースプーン中盛り 1 杯、大きい茶葉は山盛り1杯が目安

3

ティーポットに熱湯を勢いよく注ぐ。フタをして約3～4分蒸らす

4

最後の一滴までティーカップにお湯を注ぐ。最後の一滴はゴールデンドロップと呼ばれます

5

おいしいお茶の出来上がり！
優雅なティータイムを過ごしましょう♪

ワンポイントアドバイス

ミルクティーの場合は、ミルクを入れるのは紅茶より先でも、後でも大丈夫です。
どちらの場合も、茶葉の量を増やす、お湯の量をへらす、蒸らす時間を長めにするなどをして濃い目に入れましょう。
ミルクは常温で！

もっとお茶の入れ方について知るならこの本

ｔｅｔｅｒｉａ流お茶の本　　大西進　著　講談社　請求記号　５９６．７　オ

おすすめ展示図書

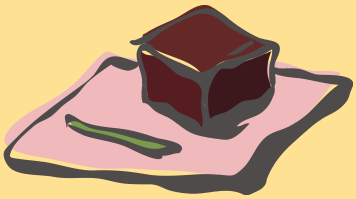
ゆとりのお茶・至福のお茶

集英社
2006年発行
請求記号　596．7　ユ

お茶好きな人々による、とっておきのお茶の楽しみ方の紹介です。日本茶、紅茶、中国茶、それぞれ作法やルールに囚われずに、自分の大切な時間に、好きな器を使って楽しむひととき。共通していることは「丁寧にいれること」。自分にあったお茶の時間をみつけて、毎日をほんの少し豊かに過ごしてみませんか。

ひとくち和菓子

日東書院本社
のむらゆかり　著
2012年発行
請求記号　596．6　ノ



春の桜もち、秋の芋ようかん。繊細で色鮮やかな小さい芸術品。お茶に合うお菓子はいろいろありますが、見ただけで四季を感じさせるのは和菓子ぐらいでしょうか。この本では色とりどりのかわいいひとくちサイズの和菓子の作り方を紹介しています。さぁ、今度のティータイムにはどのお菓子を作りましょうか。

展示図書リスト

書名	著編者名	出版社名	出版年	請求記号
京の茶の湯あそび		コトコト	2008年	291．62　キ
お茶の歴史	ヴィクター・H・メア、アーリン・ホー	河出書房新社	2010年	383．8　メ
ハーブティーブレンドレシピ260	苑田　みほ	BABジャパン	2010年	499．8　ソ
ボタニカルズ式ハーブティーPerfect　Book	ボタニカルズ　監修	河出書房新社	2010年	499．8　ボ
からだにやさしいお茶料理	小野　詩織	南雲堂フェニックス	2006年	596．3　オ
京都・丸久小山園に教わる老舗の抹茶おやつ		世界文化社	2011年	596．6　キ
ひとくち和菓子	のむら　ゆかり	日東書院本社	2012年	596．6　ノ
~~今、知っておきたい日本茶の基本~~		~~柮出版社~~	~~2010年~~	~~596．7　イ~~
おいしい「お茶」の教科書	大森　正司	PHP研究所	2010年	596．7　オ
teteria流お茶の本	大西　進	講談社	2009年	596．7　オ
~~東京の日本茶カフェ~~	~~かなざわ　ゆう~~	~~東京地図出版~~	~~2008年~~	~~596．7　カ~~
おいしい紅茶の愉しみ方	桑原　珠玉	PHP研究所	2010年	596．7　ク
紅茶の基礎知識		柮出版社	2011年	596．7　コ
~~紅茶のある生活~~	~~ティータイムを楽しむ会~~	~~STUDIO　CELLO~~	~~2007年~~	~~596．7　コ~~
中国茶の基本		柮出版社	2011年	596．7　チ
台湾茶遊	中田　桃子	TOKIMEKIパブリッシング	2009年	596．7　ナ
中国茶で毎日ごきげん！	林　圭子	オフィスエム	2006年	596．7　ハ
日々のお茶時間	村上　みゆき	パルコエンタテインメント事業局	2009年	596．7　ム
やまとなでしこお茶はじめ		辰巳出版	2012年	596．7　ヤ
いちばんおいしい日本茶のいれかた	柳本　あかね	朝日新聞出版	2010年	596．7　ヤ
わたしの紅茶生活	山田　詩子	大和書房	2006年	596．7　ヤ
ゆとりのお茶・至福のお茶		集英社	2006年	596．7　ユ
世界のかわいいカップ＆ソーサー	明石　和美	誠文堂新光社	2012年	596．9　ア
紅茶の教科書	磯淵　猛	新星出版社	2008年	619．8　イ
お茶のある暮らし	谷本　陽蔵	平凡社	2012年	619．8　タ
お茶のすすめ	川口　澄子	WAVE出版	2012年	791　カ
はじめての茶の湯　決定版	千　宗左	主婦の友社	2009年	791　セ
茶の湯入門		小学館	2012年	791　チ
~~茶人　織田信長~~	~~江口　浩三~~	~~PHP研究所~~	~~2010年~~	~~791．2　エ~~
茶箱遊び	堀内　明美	淡交社	2012年	791．5　ホ
今月使いたい茶席の和菓子　270品	淡交社編集局	淡交社	2011年	791．7　コ
利休にたずねよ	山本　兼一	PHP研究所	2008年	913．6　ヤマ

お茶についてより詳しく調べるための方法

1．情報検索のキーワード

茶、茶業、茶園、製茶、チャノキ、日本茶、緑茶、煎茶、紅茶、中国茶、茶道、茶の湯、茶人、茶室、茶道具、懐石（茶懐石）、千利休、栄西、闘茶、カテキン、カフェイン、テアニン　など

2．基本的な情報を引き出す

辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を入手しましょう。

＜図書館で所蔵している図書＞（一例）

資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典　平凡社　2005	031　セ	上高田図書館
茶大百科　1、2 農山漁村文化協会編　2008	R617．4　チ　1 R617．4　チ　2	中央図書館参考資料室
茶道百科ハンドブック 竹内　順一監修　世界文化社　2010	791．0　チ	上高田図書館

3．図書を探す

◆テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、分類記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

＜関連分野の分類記号＞

分類記号	分野	分類記号	分野
596．7	飲料（茶）	617．4	茶
619．8	製茶	791	茶道

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/asp/WwKensaku.aspx

＜図書館で所蔵している図書＞（一例）

資料情報	請求記号	所蔵館
和菓子と日本茶の教科書 新星出版社編集部編　新星出版社　2009	596．6　ワ	上高田図書館
紅茶ブレンド　新版 磯淵　猛著　毎日コミュニケーションズ　2010	596．7　イ	上高田図書館
日本茶のこと説明できますか？ 柴出版社　2010	596．7　ニ	野方図書館
心と体に効く お茶の科学 小國　伊太郎総監修　ナツメ社　2004	619．8　コ	上高田図書館
お茶の世界の散歩道 森竹　敬浩著　講談社出版サービスセンター　2009	619．8　モ	江古田図書館
サライの「茶の湯」大全 熊倉　功夫・筒井　紘一監修　小学館　2011	791　サ	江古田図書館

◆東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す
◎東京都立図書館リサーチページ　統合検索 【インターネット】
http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/
東京都内の公立図書館の蔵書を一括して検索できます。

◆国内で刊行されている図書を探す
◎国立国会図書館サーチ（NDL Search）【インターネット】 http://iss.ndl.go.jp/
国内で刊行されている図書や雑誌が検索できます。

4. 雑誌を探す

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す
https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/zousho/index_magazine.html

＜図書館で所蔵している雑誌＞（一例）

資料情報	請求記号	所蔵館
なごみ　淡交社　月刊	79	江古田図書館
暮しの手帖　暮しの手帖社　隔月刊	59	上高田図書館

◆国内で刊行されている雑誌を探す
◎雑誌新聞総かたろぐ　2012年版　メディア・リサーチ・センター 【冊子】
（中央図書館　参考資料室所蔵）
現在刊行されている雑誌、新聞が調べられます。

※上記、国立国会図書館サーチで国内で刊行されている雑誌、雑誌の記事が検索できます。

5. インターネットを利用して調べる

◎O-CHA NET（公益財団法人世界緑茶協会） http://www.o-cha.net/
お茶の飲み方、文化、効能、歴史など、お茶について詳しく調べることができます。
また、お茶百科事典やお茶の美味しい入れ方を紹介したコンテンツもあります。

◎お茶の博物館（入間市博物館　ALIT）
http://www.alit.city.iruma.saitama.jp/07tea-museum/index.html
国内外のお茶について幅広く扱ってきた入間市博物館が、これまでの研究成果や展示資料などを再構成した仮想の博物館です。お茶についての様々な情報を入手することができます。

6. 関連機関を利用して調べる

◎農林水産省
〒100-8950　東京都千代田区霞が関１－２－１
TEL：03-3502-8111（代表） http://www.maff.go.jp/

◎東京都産業労働局農林水産部
〒163-8001　東京都新宿区西新宿２－８－１　東京都庁第一本庁舎31階南側
TEL：03-5321-1111（代表） http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/norin/

◎入間市博物館　ALIT
〒358-0015　埼玉県入間市二本木100
TEL：04-2934-7711 http://www.alit.city.iruma.saitama.jp/

お知らせ

おはなし会

毎月第１・３・５土曜日
ごご１：３０～２：００
場所　１階児童室
担当　図書館員

毎月第３火曜日
ごぜん１１：００～１１：３０
ちいさいこ（０～３才）
場所　２階おはなしのおへや
担当　図書館員

毎月第２・４水曜日
ごご３：３０～４：００
場所　２階おはなしのおへや
担当　ボランティアおはなしの椅子

出張図書館

こどもを遊ばせながら
図書館の本を選べます。
どなたでも
ご利用できます。

上高田児童館にて

毎週水曜日
ごぜん１１：３０～１２：００

ブックトラックに、絵本や、お母さんたちのための育児書、雑誌、ＣＤなどを乗せて上高田児童館に行き、貸出・返却を行っています。

※日程は変わることがあります。図書館にご確認ください。