

お茶にもいろいろ種類があるの？



お茶の文化

緑茶から茶道まで、日本のお茶をたどろう



この教材の使い方

1

見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

お茶を知る	3～7
お茶をつくる	8
お茶をいれる	9～10
お茶を味わう	11～15
たしかめよう	16～22
まとめと発信	23～28
ふり返り	29～30

日本の暮らしに根づいたお茶について知しましょう。

緑茶・ほうじ茶・玄米茶など種類も多く、いれ方や味わい方にも、それぞれの工夫があります。



- お茶は、家庭だけでなく、学校や職場、お店などでも日常的に飲まれています。
- お茶をいれる、出すという行為には、相手を思うおもてなしの心も込められています。

1. 家でよく飲むお茶の種類を1つ書いてみよう。

ワンポイント お茶は、体を温めたり、ほっと一息つく時間をつくったりする役目もあります。

その後、茶道として作法が整えられ、江戸時代には庶民のあいだにも広く飲む習慣が広まっていきました。

- お茶の歴史には諸説あり、伝わった時期や経路もさまざまに語られています。
- 長い年月をかけて、日本ならではの飲み方や文化に育っていきました。

1. お茶が日本に伝わったのはどこからだといわれていますか。

緑茶にはさまざまな種類があります。

りょくちや／green tea

せんちゃ／sencha

5

玉露・抹茶

手間をかけてつくられる、味わい深いお茶を見てみましょう。

玉露

ぎょくろ / gyokuro

日光をさえぎって育てた茶葉でつくる、うまみの強いお茶

抹茶

まっちゃ／matcha

茶葉を粉末状にしたお茶。茶道で使われる

玉露

育てる間、茶畑に覆いをかけて日光を
さえぎります

抹茶

茶せんで点てて飲む、粉末状のお茶で
す

うまみ

日光をさえぎることで、うまみ成分が
増えるといわれています

ポイント

- 玉露は、手間がかかるため高級なお茶として知られています。
- 抹茶は、お菓子や飲み物の風味づけにも使われています。

やってみよう

1. 抹茶を使った食べ物や飲み物を1つ書いてみよう。

書いて覚えよう

[illegible]

ほうじ茶・番茶と玄米茶

香ばしいお茶や、親しみやすいお茶も見てみましょう。

ほうじ茶

hojicha

茶葉を強火で炒って、香ばしくしたお茶

玄米茶

げんまいちゃ/genmaicha

煎った玄米を茶葉に混ぜたお茶



Ken

ほうじ茶は、なんであんなに香ばしいにおいがするんだろう。

Emma

茶葉を強火で炒っているからなんだって。カフェインも少なめらしいよ。



ポイント

- 番茶は、新芽より少し育った葉やかたい葉を使う、家庭で親しまれてきたお茶です。
- ほうじ茶や玄米茶は、カフェインが比較的少なめといわれています。

やってみよう

1. ほうじ茶と煎茶、どちらが好みか理由も書いてみよう。

書いて覚えよう

茶畑と茶摘み・お茶のつくり方

茶葉が飲み物になるまでの流れを見てみましょう。

茶摘み

ちゃつみ／tea picking

茶の新芽をつみ取ること

茶畑

ちゃばたけ／tea field

茶の木を育てて栽培している畑

お茶ができるまで

茶摘みで集めた葉を、蒸したり炒ったりして発酵を止め、もんで乾かすことで、お茶の葉が完成します。
5月ごろにつまれる新茶は、その年いちばんに収穫されるお茶として、とくに大切にされています。

ポイント

- 茶葉をつんでからすばやく加工することが、味や香りを保つために大切だといわれています。
- 静岡県・鹿児島県・京都府（宇治）などが、お茶の産地として知られています。

やってみよう

1. 新茶が特別に扱われる理由を、自分の言葉で書いてみよう。

書いて覚えよう

おいしいお茶のいれ方や、使う道具を見てみましょう。

きゅうす / kyusu teapot

お茶をいれるための、つぎ口のついた道具

ゆのみ / yunomi

お茶を飲むための茶わん

急須に茶葉を入れます

適した温度のお湯を注ぎ、少し待ちま
す

濃さが均等になるよう、湯のみに少し
ずつ回し注ぎます

- 最後の一滴まで注ぎ切ると、お茶の味が濃くなりすぎないといわれています。
- 急須の網の部分は、目づまりしないよう時々そうじすると長く使えます。

1. 急須を使ってお茶をいれたことがありますか。感想を書いてみよう。

お茶とお菓子の組み合わせを楽しみましょう。

お茶の苦みや渋みと、お菓子の甘さが引き立て合うといわれています。

1. お茶に合わせて食べたいお菓子を1つ書いてみよう。

お茶と茶道

お茶を通して、おもてなしの心を大切にする文化があります。

茶道

さどう / tea ceremony

作法にそって抹茶をたて、もてなす芸道

おもてなし

hospitality

相手を思いやり、心をこめてもてなす心

ポイント

- 茶道では、お茶をたてる作法だけでなく、道具や季節の取り合わせにも心が配られます。
- 一期一会ということばのように、その時、その場のおもてなしを大切にする考え方があります。

やってみよう

1. 茶道について、知っていることを1つ書いてみよう。

書いて覚えよう

お茶の産地や、お茶を出すときのマナーを見てみましょう。

13

お茶にふくまれる成分について知しましょう。

お茶にふくまれる成分

緑茶には、カテキンやカフェインなど、さまざまな成分がふくまれているといわれています。ただし、健康への効果は人によって異なるため、断定的にとらえず、日々の楽しみの1つとして味わうことが大切です。

ポイント

- お茶の飲みすぎには注意し、水分補給は水などと組み合わせましょう。
- 体調や年齢によって、合う量や種類はちがいます。

やってみよう

1. お茶を飲むとき、気をつけたいことを1つ書いてみよう。

書いて覚えよう

- 香り・色・味の変化を楽しみながら、ゆっくり味わうのもお茶の楽しみ方の1つです。
- 季節や気分によって、飲むお茶を選ぶ楽しみもあります。

1. お茶を飲んで、ほっとした経験があれば書いてみよう。

書いて覚えよう

写真や実物を見てみよう

本物や写真から、お茶の文化をもっと身近に感じましょう。

見てみよう

急須や湯のみ

茶畑の写真

抹茶用の茶せん・茶わん

お茶のパッケージ

実物を見ると、大きさや質感、色のちがいがよくわかります。

ポイント

- お茶屋さんでは、産地や種類によるちがいを教えてもらえることがあります。
- 家にある急須や湯のみも、身近な資料になります。

やってみよう

1. 家にある、お茶に関わる道具を1つ観察して書こう。

ワンポイント お店の商品にさわるときは、店員さんに一声かけると安心です。

書いて覚えよう

体験してみよう

実際にいれたり味わったりして、お茶の文化を楽しみましょう。

やってみよう

急須でお茶をいれる

お茶の飲み比べ

お茶に合うお菓子選び

抹茶を点ててみる

多くは、家や学校でも安全に体験できます。

ポイント

- 体験すると、温度や量による味のちがいがよくわかります。
- 熱いお湯を使うときは、大人といっしょに行きましょう。

やってみよう

1. この中から1つえらんで、実際に体験してみよう。
2. 体験してみて気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

地域によるちがい

お茶の文化には、地域によるちがいもたくさんあります。

共通すること

多くの地域に見られること

日常的にお茶を飲む

食事や来客の場面で飲まれる

急須や湯のみを使う

道具は地域を問わず似ている

ちがうこと

地域によって形がちがうもの

産地ごとの品種・味

静岡・宇治・鹿児島などで特色がちがう

飲む習慣の濃さ

地域や家庭によって頻度がちがう

ポイント

- 「お茶は必ずこう飲む」と決めつけず、地域や家庭によるちがいを大切にしましょう。

やってみよう

- あなたの地域で親しまれているお茶を1つ書こう。

書いて覚えよう

昔と今をくらべよう

お茶の飲み方は、時代とともに少しずつ変わってきました。

昔

以前の飲み方

急須でその都度いれる

家族や来客に合わせていていた

茶葉を量り売りで買う

お茶屋さんで相談して選んでいた

今

今の飲み方

ペットボトルのお茶も多い

手軽に持ち歩けるようになった

急須でいれる楽しみも見直されている

味わいを大切にしている人も

ポイント

- 形が変わっても、お茶で一息つく気持ちよさは、今も昔も変わりません。

やってみよう

1. 家族に、昔と今でお茶の飲み方が変わったと感じることを聞いてみよう。

書いて覚えよう

よくある疑問

お茶について、よくある疑問を確認しましょう。

よくある疑問

Q. 緑茶と紅茶は、別の植物からできていますか？

A. 実は同じ茶の木の葉からできていますが、発酵のさせ方がちがうため、味や色が変わります。

Q. お茶にはカフェインが入っていますか？

A. 種類や量によりますが、多くのお茶にカフェインがふくまれています。飲みすぎには注意しましょう。

ポイント

- わからないことは、そのままにせず、本や詳しい人に聞いてみましょう。

やってみよう

1. あなたがお茶について疑問に思うことを1つ書こう。

書いて覚えよう

- お客様にお茶を出すときは、両手でそっと出すと、丁寧な印象になります。
- 熱いお茶を運ぶときは、こぼさないよう、ゆっくり歩きましょう。
- 急須や茶わんなど、道具は大切に使いましょう。

ワンポイント 熱いお湯や熱いお茶をあつかうときは、やけどをしないよう、大人といっしょに行いましょう。

1. お茶を出すときに気をつけたいことを1つ書こう。

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

お茶の種類

☐ 煎茶

日光を当てて育てた、日常なお茶

☐ 玉露

うまみの強い、高級なお茶

☐ 抹茶

茶葉を粉末にしたお茶

お茶の道具と文化

☐ 急須

お茶をいれるための道具

☐ 茶道

作法にそって抹茶をたて、もてなす芸道

☐ 茶摘み

茶の新芽をつみ取ること

ワンポイント 覚えたことばに✓をつけよう。ことばを知ると、お茶の時間がもっと楽しくなります。

書いて覚えよう

書いて覚えよう

① 日本のお茶には、～な種類がありました。② とくに、～が印象に残りました。③ 今度、～してみたいです。

- 伝えるときは、覚えたことばを1つ使うと、より詳しく伝わります。

1. 家族や友だちに、どんなことを伝えたいか書き出してみよう。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

英語で紹介してみよう

日本文化を、英語でも紹介できるようになろう。

緑茶

green tea

茶葉を発酵させずにつくるお茶

茶道

the tea ceremony

作法にそって抹茶をたて、もてなす芸道

Emma

日本のお茶を英語でどう紹介すればいいかな？



Ken

「green tea is a part of everyday life in Japan」のように、意味を簡単に伝えるといいよ。

ポイント

- すべてを直訳しようとせず、意味を簡単なことばで伝えることが大切です。

やってみよう

1. お茶を短い英語で紹介してみよう。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ

お茶の世界は、まだまだ広がっています。

調べる方法

お茶屋さんで

産地や種類のちがいを聞く

資料館で

茶摘みや加工の道具を見る

家族に

ふだん飲むお茶について聞く

次に学びたいテーマ

茶道

作法とおもてなしの心

和菓子

お茶に合う季節の菓子

年中行事

行事とお茶の関わり

ポイント

- この教材の次は、茶道や和菓子など、さらにくわしいテーマへとつながっていきます。

書いて覚えよう

お茶の文化チャレンジ

教室の外でも、お茶の文化にふれてみよう。

見つけよう

家にある **お茶の道具** を1つ探す

やってみよう

急須でお茶をいれてみる

伝えよう

お茶のいれ方を **友だちや家族に紹介**する

こたえ

L28 煎茶→オ 玉露→エ 抹茶→イ 急須→ウ 茶道→ア 2. 玉露／ほうじ茶

L33 (例) お茶の文化とは、種類やいれ方を通して、おもてなしの心を伝えてきたもの。

書いて覚えよう

お茶の文化 (Season 3 | No.28)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。