

暑い季節にぴったりの「白茶」

日本では馴染みの薄い「白茶」の需要が急増!?

台風が来たり初夏を思わせる暑さが続いたり……気候が不安定だった春が終わり、本格的に暑くなるシーズンがやってきました。同時に、お茶を飲む機会・量ともに増えてきます。飲み口・後味がスッキリとした中国茶は、夏場にもぴったりです。

過去の連載で紹介しましたが、中国茶は一般的に発酵度によって「緑茶」、「黄茶」、「黒茶」、「白茶」、「青茶（烏龍茶）」、「紅茶」の6つに分類され、これを「6大分類」と呼びます。さらに、この6大分類のほかに、ジャスミン茶などのように、あとから茶葉に花の香りをつけた「花茶」などがあります。この代表的な7分類の中、青茶（烏龍茶）やプーアル茶（黒茶）、ジャスミン茶（花茶）は、日本でもお馴染みの中国茶として



社長 張文昕
明山茶業株式会
取締役 中国室

1988年上海より来店
日名門中国料理現
等の勤務を経て現
に至る。生涯学習茶
師、中国茶高級評
員。特技は卓球、イ
ラスト。好きな食
は、大戸屋の魚定食。

日本に輸出される量が圧倒的に少なかった?

知られていますが、ここ数年、夏になると注文が増えるのが「白茶」です。

茶葉が白い産毛に包まれ、茶が白く見えることから「白茶」と呼ばれるようになりました。代表的なものには、「白毫銀針」「牡丹」「寿眉」などがあり、主な産地は中国の福建省で、生産量は中国国内の総生産量の95%を占めます。福建省は、日本でも馴染み深い烏龍茶やジャスミン茶の最大の産地でもあり、日本で見かける烏龍茶やジャスミン茶は福建省産であることが多いと思います。

ところが、日本に輸出される白茶は、ごくわずか。香港やヨーロッパの一部の国には輸出されていますが、そもそも、古くから献上茶としても知られる白茶は、中国国内でもあまり市場には出回って

健康・美容意識の高まりがきっかけに!?

以前もご紹介したように、古代中国では、中国茶は喉の渇きを潤すだけでなく、薬として用いられてきました。さらに、近年さまざまな研究により、老化を遅らせる、血圧や血糖値のコントロール、体の余分な熱を冷ます、疲労回復などに、中国茶は健康や美容の維持に効果的であることがわかってきました。それにより、世界各国で優れた健康茶・美容茶として親しまれるようになってきました。そんな中、白茶の効能や製法に注目がされるようになっています。

白茶の抗酸化作用は、お茶の中でもっとも多く含まれているだけでなく、ポリフェノールやビタミンC、ミネラル類も豊富。そして、

こうした効能を最大限に引き出せるのは、白茶がシンプルな製造工程の中で作られているからだと言われています。

白茶は一番発酵が進んでいない「微発酵茶（弱発酵茶）」に分類され、茶葉を摘採したあとは日光にさらしてゆつくりと茶葉を萎凋させた（しおれさせた）あと、乾燥させて製茶が完了します。緑茶、青茶（烏龍茶）、紅茶などにある揉捻（茶葉を揉む工程）の工程がなく、製茶の方法が萎凋と乾燥のみと非常にシンプルで、さらに熱をかけないで作られる微発酵茶であることから、茶葉に含まれる優れた効能を最大限保持することができるのです。

こうしたことから、健康茶・美容茶としての地位が確立しつつある「白茶」。日本には、まだ飲んだことがない方も多いかもしれませんが、今年の夏には、ぜひ飲んでいただきたいと思えます。そして、効能に合わせた中国茶の楽しみ方も、ぜひ楽しんでみてください。