

## 嬉野茶：概要

茶の種は、気候や地形が茶栽培に適していることを知った中国の住民によって、15世紀半ばに嬉野地区に植えられたのが始まりとされています。

### 植物の特徴

茶草は木質性の低木で、一般的には高さ2メートルにまで成長します。葉は一般的に長さ5～7cmで、濃い緑色の光沢のある楕円形の葉、先端は尖っており、縁には鋸歯があります。香ばしい白い花を10月から11月に咲かせますが、新芽の成長を促すためにつぼみにくびれをつけることもあり、年に数回の収穫が可能です。花は5枚の花弁を持ち、直径2～2.5cmに成長します。日本の地図に描かれている茶畑のシンボルマークは、3つの種が入った三角形の茶の実から取ったものです。

### お茶の成長の条件

亜熱帯で適度な湿度のある気候が理想的です。土壌のpH値は5.4～5.8で、年間降雨量は45～50インチ（1,140～1,270mm）が理想的です。気温が11℃以下になると、霧が土壌中に高濃度で自然に含まれているミネラルやビタミンを破壊し、霜で作物に深刻なダメージを与える可能性があります。また、乾燥した天候は、特に干ばつ時には、茶葉を脆弱にします。

### お茶の成分

お茶には抗酸化物質とカフェインが含まれており、これが渋みを生み出します。ビタミンA、B、C、Eとテアニンなどの遊離アミノ酸が、風味に働かけます。抗酸化物質は、淹れている間に溶解し、強い苦味のあるお茶に最も多く含まれています。

抗酸化物質には、がんの予防、血中コレステロール値の抑制、血圧の低下、抗菌・抗ウイルス作用など、さまざまな健康効果があるとされています。淹れたお茶の容量の2～4%を占めるカフェインは、覚醒作用を高め、新陳代謝や中枢神経系を刺激することがあります。お茶に含まれるアミノ酸は、血圧を下げ、脳や神経の機能を整える効果もあります。