

MAFF  
Ministry of Agriculture,  
Forestry and Fisheries  
農林水産省

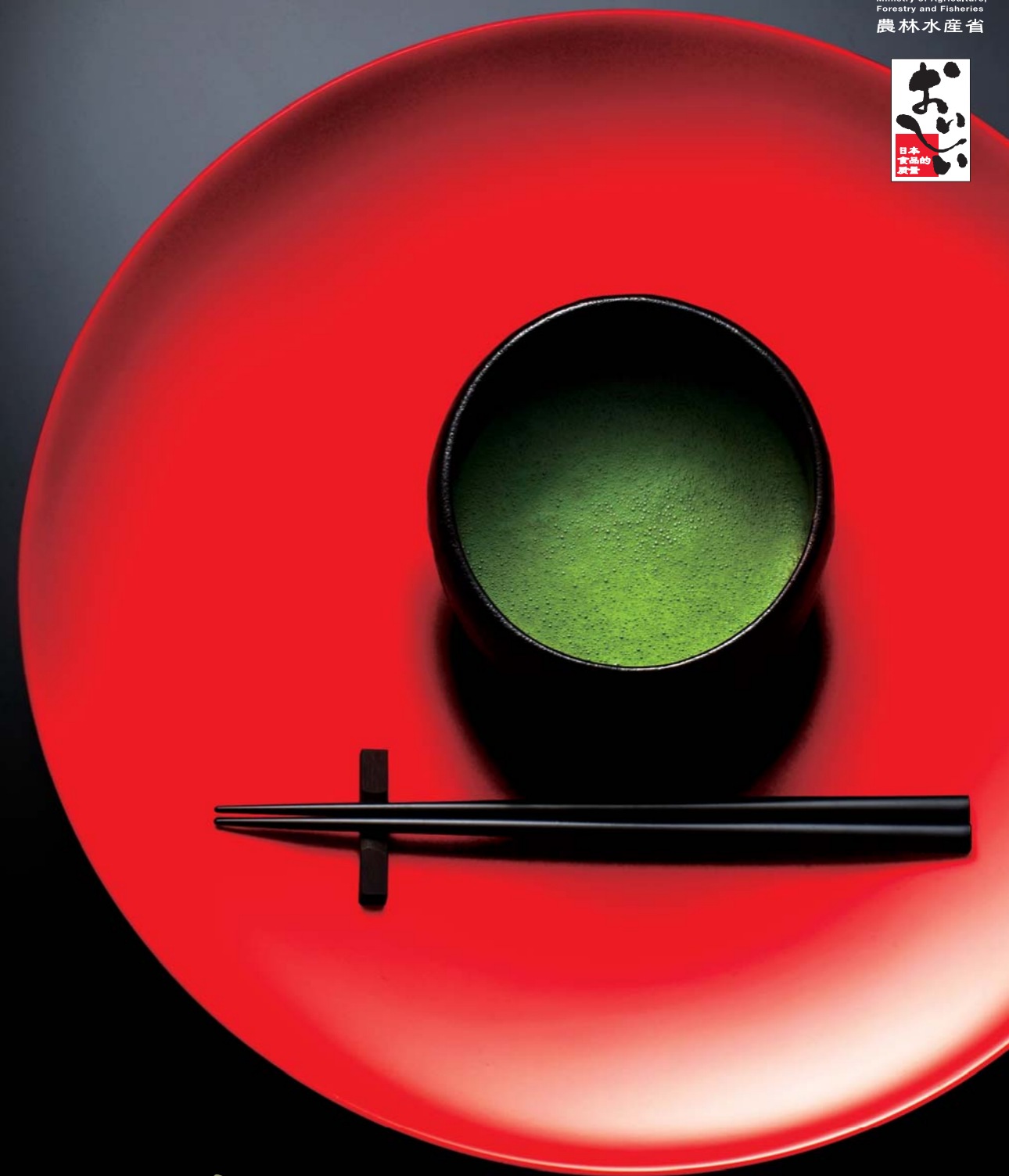


MAFF  
農林水産省

日本农林水产省

日本東京都千代田区霞关1-2-1

[www.maff.go.jp/e/oishii/](http://www.maff.go.jp/e/oishii/)



# 日本茶

高品质、安全又值得信赖的日本茶



## 尝日本菜, 品日本茶 一场味觉和视觉的饕餮盛宴



日本菜在日本的气候风土、人文中孕育而生。同样，茶从中国传到日本，经过长年累月的进化，也形成了其别具一格的风格。

清新淡雅的茶香与日本料理的细腻口感相得益彰，曼妙的滋味将茶所具有的甘甜成分发挥得淋漓尽致。不仅味美，形更美。无论是茶水的色泽，还是茶叶的颜色形状，都凝聚着日本人独特的“美学天性”。经过劳心费力的精心栽培，凭籍茶匠们一丝不苟的精湛技术，日本茶不断得以提高，如同日本的怀石料理一般，精致优雅，体现出日本美学的特点。

如今，日本茶已经升华成为了一种日本文化，我们非常自豪地向茶故乡—中国的朋友们介绍日本茶。日本菜因健康功效而越来越受到人们的喜爱。如果一边尝日本菜一边品日本茶，定能让您度过一段更有滋更有味的时光。

### さらに豊かに、贅沢に、日本食とともに日本茶を。

日本食が日本の気候風土や文化の中で完成されてきたように、中国より伝わったお茶は、長い時間をかけて、日本において独自の進化を遂げました。

日本料理の繊細な味わいにマッチする、清々しく穏やかな香り。お茶の持つうま味成分を余すところなく引き出した複雑な味わい。さらに美しさには独特のこだわりを抱き、抽出した水色はもちろんのこと、仕上げた茶葉の色や形状にまで、日本人は美を求めてきたのです。手間を惜しまぬ丁寧な栽培と妥協を許さない茶匠の技によって磨かれ、高められてきた日本茶。その上質さは、日本の懐石料理が見せる美の世界に通じるものがあります。

日本文化のひとつとして今日の姿にまで昇華した日本茶を、茶のふるさとである中国の方々にご紹介できることを、たいへん誇りに思います。健康的なことでも人気の高まっている日本食といっしょにお楽しみいただければ、さらに豊かなひとときをお過ごしいただけるでしょう。

## 爱上日本茶，茶情茶事

### 香气细腻、口感醇厚

日本茶具有日本绿茶独特的香气和口感，虽说少不了独特的气候地理因素，但更离不开日本人对制茶的一份心血、一份执著和一份热爱。

在茶园中精心栽培茶树，采摘令人满意的生叶，制成上等品质的茶叶。过去，所有的制茶工序都是由手工完成。这种“手揉制法”被公认为最高的技术。如今，为了接近该传统工艺技术，日本人毫不妥协，追求尽善尽美的香味和口味。日本茶不是单纯地将生叶投入机器中就能制成的。光靠这种工业制品的生产概念，即便能制成绿茶却做不出日本茶。

### 有益健康，与风靡全球的日本料理最匹配

日本茶独特的醇厚口感——“甘甜”、“涩味”、“苦味”恰到好处地融为一体。甘甜成分是一种称为“茶氨酸”的氨基酸，涩味成分是“儿茶素”，而苦味成分则是“咖啡因”。日本茶富含各种有效成分，能减轻压力，改善生活习惯病，有益于现代人的健康。

日本菜作为健康食品而风靡全世界，而日本菜配上日本茶，可谓是绝妙搭配。日本茶能够衬托出日本菜的清淡，吃后满口留香，清凉沁人。在日本，无论是饭前饭后，还是吃饭时，人们都爱饮用日本茶。

### 茶文化的真谛—好客之心

至今1000多年前，僧侣将茶从中国带到了日本，经过了大约500年的漫长岁月，茶道文化在日本萌芽。最初只是上流社会的消遣专利，之后逐渐为民众所接受。不久“千利休(1522~1591年)”集大成，创建了侘茶的世界。(注：茶道之茶称为“侘茶”，“侘”在日语中是“幽寂”、“闲寂”之意。邀来几个朋友，坐在幽寂的茶室里，边品茶边闲谈，不问世事，修身养性，寻求心灵上的安逸，以冷峻恬淡为美。具有禅理的茶道)从此品茗不再曲高和寡，走进了普通大众的生活。

茶道蕴含着“好客之心”，体现在“一期一会”这句话中。(注：“一期”表示人的一生；“一会”则意味仅有一次的相会。“一期一会”提醒人们要珍惜每个瞬间的机缘。)以茶待客，有朋自远方来，不亦乐乎。真心实意待客，寻求精神上的安逸，静心清志，这就是茶道的真谛，日本的灵魂。日本茶秉承了茶道的精神，将好客之心发扬光大。

### 日本茶ならではの数々の魅力を、あなたに。

繊細な香りと深い味わいが楽しめます。

日本茶には、日本の緑茶にしかない香りと味わいがあります。気候や風土も理由のひとつですが、それ以上に大きいのは、お茶づくりに対する日本ならではのこだわりがあるからです。

茶畑で大切に樹を育て、納得のいく生葉を収穫し、その品質を最大限に引き出せるように茶をつくるということ。かつて製茶のすべてが手づくりだった頃の「手揉み製法」を最高の技術とし、この技術に近づけるべく今でも妥協することなく茶の香りと味わいを求め続けています。日本茶は単に生葉を機械に放り込んで、できるものとは違います。そんな工業製品的な考え方だけでは、緑茶はつくっても日本茶はつくることができません。

健康的で、世界に注目される日本食にも最適です。

日本茶独特の深い味わいは、「うま味」と「渋味」と「苦味」がほどよく調和することによって生まれます。うま味の成分は「テアニン」というアミノ酸。渋味の成分は「カテキン」。苦味の成分は「カフェイン」です。日本茶には、ストレスや生活習慣病などに悩まされることの多い現代人の健康に良いといわれるさまざまな成分が含まれています。

健康食として、今、日本食が世界的に注目されていますが、この日本食との相性も抜群。日本茶は食事と一緒に楽しむことができ、素材を活かした淡白な味わいの料理を引き立たせたり、食後の口中を清涼感で満たしたり。日本では、食前、食中、食後、いつでも日本茶が愛飲されています。

茶文化、もてなしの心が息づいています。

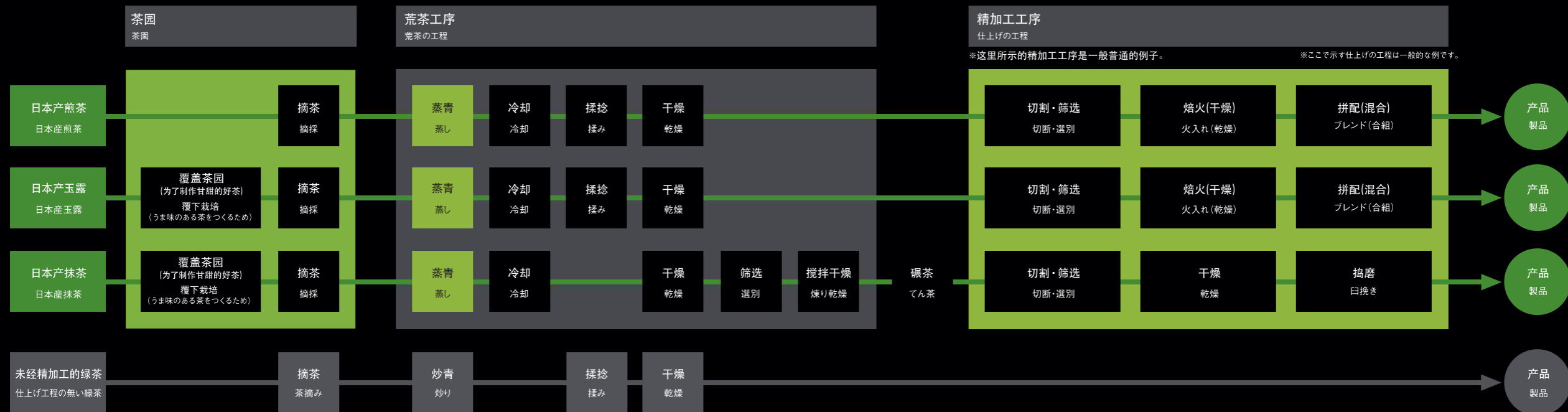
今から1000年以上も昔に僧侶たちによって中国から伝えられた茶は、約500年の時を経て、日本に茶道という文化を芽吹かせました。当初は上流階級に限られた楽しみだった茶も、少しずつ庶民が楽しむようになり、やがて「千利休(1522~1591年)」が侘茶(わびちゃ)の世界を築き上げ、茶の楽しみは人々にとって身近なものとして広まっていったのです。

さらに茶道は、「一期一会」という言葉に集約される「もてなし」の心を含むようになります。客人との出会いを大切に、心を込めて茶を点ててもてなし、ゆっくり寛いでいただくという心得です。それこそが、茶の真髄。日本の心。日本茶には、茶道の精神を受け継いだ「もてなし」の心が息づいています。



## 将色·香·味推向极致, 不惜时间不惜精力 从而成就了日本茶的高品质

### 日本茶的代表种类和制法 代表的な日本茶の種類と製法



美味日本茶从茶园开始。

毋庸置疑,茶是农作物,和蔬菜、水果一样,要经过培土、施肥、浇水、修剪等多道工序,才能栽培、收获优质稳定的生叶。要是栽培日本特有的玉露等名贵茶,为了制作出甘甜的好茶,还要经过“覆盖栽培”这道繁琐的工序—就是在采摘前的一段时间内要将整个茶园遮得严实防止日晒。特别是名贵茶在采摘的时候,还要一片一片小心翼翼地亲手采摘。另外,在四季鲜明的日本,茶的收获期是有限的。不同的收获时期,茶的味道也不同。其中像玉露、抹茶和高级煎茶的新芽只能在春天的一个特定时期采摘。

日本独特的“蒸青”工序,映出绿茶美丽的色泽。

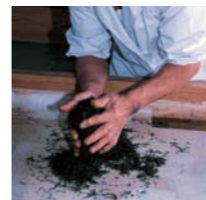
刚刚采摘下来的新鲜生叶用蒸汽杀青,可以破坏氧化酵素的活性。这道独特的“蒸青”工序确保了日本茶特有的香味和美丽的色泽。之后,阶段性地揉捻茶叶,一边干燥一边整成细长状。到这一步完成的是“荒茶”(注:荒茶是指初制成的毛茶或原料茶),过去,所有操作都是由熟练的茶工亲手完成。机械化当道的现在,机械的原理还是遵循手揉技术。即便现在,日本的精湛技艺和独到匠心还是通过茶工们的手被传承下来。

运用熟练技术“精加工”出细腻的香气和醇厚的口感。

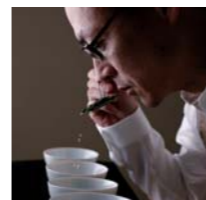
日本茶的最大特点之一就是“荒茶”之后的“精加工”阶段倾注了茶匠的精湛技艺。每家制茶公司甚至都将该项技术列为企业机密。这道工序中通过筛分、切割对茶叶进行筛选,保证茶叶的形色俱佳。再进行一次各公司独特的“焙火(干燥)”,进一步发挥出茶所具有的香气和口味。然后拼配。威士忌有威士忌的调酒师,茶也有茶的拼配专家,他们能洞察出各种茶微妙不同的香味口感,然后拼配出理想香味的茶。正是这些细微仔细的熟练技术,创造出日本茶独到的细腻香味和醇厚口味,是其他茶所无法比拟的。



在名贵茶的栽培中,采用非常繁琐的覆盖栽培方法。高级茶的栽培で,大変な手間をかけて行われる覆下栽培(おおいしたさいばい)。



熟练的技艺—手揉技术。机械化当道的现在,日本全国仍保留着手揉流派,独到的匠心被传承光大。



由专家进行拼配工作,他们能感知香味和口感的微妙变化。微妙な香りや味を感じる専門家によってブレンド作業が行われる。

日本茶のおいしさは、茶園からはじまっています。

言うまでもなく、茶は農作物です。野菜や果実と同じく、土づくりをはじめ施肥や灌水、剪定などの手間をかけてこそ、優良な生葉を安定して栽培・収穫することができます。日本固有の玉露など高級茶の栽培ともなると、うま味のある茶を作るために、摘採前の一定期間だけ茶園をすっぽりと覆い、日光を遮る(覆下栽培)という大変な手間をかけます。特に高級茶では、摘採の際にも、新芽を一芽一芽、昔ながらの手摘みで丁寧に収穫します。また、四季のある日本では茶の収穫期が限られ、時期によって茶の味わいが変わります。なかでも新芽は春の一時期にしか収穫できないもので、これが玉露や抹茶、高級煎茶となります。

日本独特の「蒸す」という工程が、美しい緑茶の色を映し出します。

収穫した生葉は新鮮なうちに蒸気で蒸し、酸化酵素の働きを止めます。この日本独自の「蒸す」という工程が、日本茶特有の香味や美しい色を生み出すのです。その後、段階的に茶葉を揉み、乾燥しながら、細長く整形。こうしてでき上がったのが「荒茶」です。これらの作業は、かつてはすべて熟練の職人によって手づくりされていました。ほとんどが機械化された今も、機械の原理は手揉み技術が基本となっており、現在も、製茶に携わる人たちによって日本の技と匠の心は継承されています。

熟練の技で「仕上げ」、繊細な香りと深い味わいを生み出します。

日本茶の大きな特長の一つが、「荒茶」以降の「仕上げ」に匠の技が注ぎ込まれること。そのこだわりは製茶業各社が、その技を企業秘密にするほどです。この工程では、ふるい分けや切断によって茶葉を選別し、美しい色や形にこだわり、もう一度各社独自の「火入れ(乾燥)」をして、茶の持つ香りや味をさらに引き出します。そして、ブレンド。ウイスキーであればブレンダーにあたる専門家が、香りや味の微妙な違いを感じ取りながら、理想の香味へと茶を調合します。こうした細やかで丁寧な熟練の技があるからこそ、日本茶には他には真似のできない繊細な香りと深い味わい生まれるのです。

## 各种制法成就各种美味

春夏秋冬，日本四季鲜明。不同季节，出产各具特色的茶叶。产地、品种、栽培方法以及加工方法的不同，味道也千差万别，可以品尝不同的好滋味。

### 最具代表性的日本茶的特点 代表的な日本茶の特長

#### <煎茶>

日本茶中最常饮用的绿茶。刚摘下来的新鲜生叶用蒸汽杀青，边揉边干燥。整形之后，根据消费者的需求、理想的香味进行拼配。茶水颜色一般绿中带黄，香味、甘甜、苦味巧妙融合，品质越高，香味就越高雅，口味就越甘甜。



<煎茶> 日本茶の中で最もよく飲まれている緑茶です。摘みだての新鮮な生葉を蒸気で蒸し、採みながら乾燥。形をきれいに整えたのち、理想とする香味や消費者のニーズに合わせてブレンドしています。水色(すいしょく)は一般的に黄色みがかった緑色で、香り・うま味・苦味のバランスがよく、上級品ほど香りやうま味が上品に感じられます。

#### <玉露>

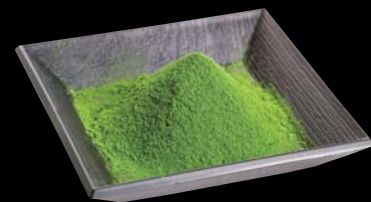
日本茶中最名贵的茶，具有独特的香味和柔和的口感，入喉甘甜而不涩，可口怡人。制作玉露的茶叶是采用“覆盖栽培方法”培育而成的，也就是从新芽萌芽之际，遮住直射阳光20天左右。这样就能抑制涩味成分，而制作出富含甘甜成分的氨基酸“茶氨酸”。



<玉露> 日本茶の中の最高級茶で、渋みをおさえた独特の香りとまろやかなうま味と甘味が特長です。玉露は、新芽が出はじめた頃から20日間ほど直射日光を遮る「覆下(おおいした)栽培」という方法で育てられた葉でつくられます。こうすることによって、渋味成分の生成を抑え、うま味成分であるアミノ酸「テニアン」が豊富な茶葉がで上がります。

#### <抹茶>

茶道中广泛使用的粉末状绿茶。与玉露相同，将遮阳培育的茶叶新芽蒸青之后，不揉直接干燥成荒茶(碾茶)，然后用石臼捣磨而成。香味优雅，口感甘醇浓郁，入水即溶，所以茶叶中所含的有效成分能完全被人体所吸收。抹茶口味的糕点、料理也是别具风味。



<抹茶> 茶道でおなじみの微粉末の緑茶です。玉露同様、直射日光を遮って育てた茶の新芽を蒸したのち、揉まずに乾燥させてつくった荒茶(てん茶)を、石臼で挽いてつくります。上品な香りと濃厚な甘味がおいしく、湯に溶いて飲むため、茶に含まれている有効成分をすべて摂取することが可能です。抹茶はお菓子や料理の風味づけにもぴったりです。

### 多様な製法から、多彩なおしさが生まれました。

春、夏、秋、冬。四季のある日本では、季節によって、それぞれ特長のある茶が生まれます。また、産地や品種、栽培方法や加工方法の違いによっても味わいが異なり、いろんなおいしさが楽しめます。

#### <番茶>

采用夏天以后长成的茶叶等为主要原料制成的日本茶。采用煎茶相同的制法。与煎茶相比少了点甘甜，但多了单宁恰到好处的涩味，口味清淡爽口，饭后喝番茶，口中余味清新，是家喻户晓的大众茶。



<番茶> 夏以降の成長した茶葉などを主な原料とした日本茶です。煎茶と同じ製法でつくられます。煎茶と比べてうま味は少なめですが、ほどよい渋味と淡白でさっぱりとした飲み口が特長で、食後の口中をスッキリさせ、庶民のお茶として親しまれています。

#### <焙烘茶>

强火炒制煎茶、番茶而制成的日本茶，浓香扑鼻，口味清爽。炒过的茶叶中单宁、咖啡因减少，从而抑制了涩味和苦味，使香味更突出更芳香。茶水的颜色也是美丽清澈的琥珀色。由于刺激少，老少皆可饮用。又因为它所含的咖啡因少，所以在日本给婴儿喝茶也是选用焙烘茶。



<焙烘茶> 煎茶や番茶を強火で炒った、香ばしく、さっぱりとした味わいの日本茶です。炒ることで茶葉のタンニンやカフェインが少なくなり、渋味や苦味が抑えられ、香ばしさが引き出されています。水色は美しい茶色。刺激が少ないため、子どもやお年寄りにも飲みやすいです。カフェインが少ないので、日本では赤ちゃんにお茶を与える場合は、焙烘茶が選ばれています。

#### <玄米茶>

在煎茶、番茶中加入炒过的米而制成的日本茶，风味浓郁。将米浸泡蒸熟后，高温炒制混合而成。看上去白白的就是爆裂的米。玄米茶既保留了煎茶、番茶自然清淡的口味，又增添了炒米独特的芳香。另外又因其所含的咖啡因很少的缘故，老少皆宜，适合各个年龄层次。



<玄米茶> 煎茶や番茶に炒った米を合わせた風味豊かな日本茶です。米を水に浸して蒸したのち高温で炒ったものをブレンドしてあり、白く見えるのははぜた米。炒り米独特の香ばしさと煎茶や番茶のさっぱりとした味わいが同時に楽しめます。またカフェインが少ないため、子どもからお年寄りまで幅広い年代の方におすすめです。



### 甜点、菜肴中加一点，日本茶不光好喝还好吃

在日本，有许多使用绿茶的食物。茶荞麦面、茶团子、抹茶蛋糕、抹茶巧克力……。既好吃，还能完全摄取茶的有效成分，非常健康。另外，可以将茶叶揉入面包和蛋糕中，可以像香草料一样增添菜肴的风味，美味可口，不妨试一试。

スイーツに、料理に、食べてもおいしい日本茶。

日本には、緑茶を使った食べ物がいっぱいあります。茶そば、茶だんご、抹茶カステラ、抹茶チョコレート…。おいしいうえに、お茶の成分がまるごと摂取できて健康的です。また、パンやケーキに練り込んだり、ハーブのように料理の風味づけとしても使っても、とてもおいしい!ぜひお試しください。

# 泡出一杯好茶来, 介绍日本茶的冲泡方法

日本茶无论香气还是风味都非常细腻, 冲泡方法不同, 味道也是大相径庭。为了让大切实实领略到日本茶真正的美味, 在这里介绍一些冲泡方法, 供大家参考。

**使用茶壶泡出好茶的方法。**  
在日本使用茶壶泡茶。

「急須」を使ったおいしい淹れ方。  
日本では「急須」という茶器を使って、お茶を淹れます。

<务必使用开水> 水烧开后继续沸腾3-5分钟再冷却至所需的温度后使用。

<湯は必ず沸騰したものを使う>  
使うお湯は、沸騰状態を3~5分続けたものを必要な温度に下げて使います。

## <煎茶> [煎茶の場合]



1 将每个人的茶杯中倒入8分满的开水冷却。上等茶70度, 中等茶80度左右为宜。  
人数分の茶碗に湯を8分ほど入れて冷ます。上級茶で70度、並級茶で80度ぐらいが最適。

2 将茶叶放入茶壶中, 1个人约3g (茶匙1勺)。  
茶葉を急須に入れる。1人分約3g(茶さじ1杯)。

3 将冷却后的开水注入茶壶, 等茶叶泡开。上等茶2分钟, 中等茶1分钟。  
冷ました湯を急須に注ぎ、浸出するのを待つ。冷ました湯を急須に注ぎ、浸出するのを待つ。上級茶で2分、並級茶で1分。

4 为了保证浓度均匀, 轮流少量倒入茶杯中, 直至倒出最后一滴。  
濃さが均等になるように茶碗に少しずつ注ぎ分け、最後の一滴まで絞りきる。

●小贴士!  
1次茶叶可以泡2遍。为了第2遍泡的茶也好喝, 关键是茶壶中不能留一滴第1遍泡的茶, 要完全沥干。

●フンポイントアドバイス! 1回の茶葉で2度淹れることができます。2度目もおいしく淹れるためには、1度目の急須の中に湯を残さず、絞りきるのがポイントです。

## <玉露> [玉露の場合]



1 将开水倒入茶壶中冷却。  
急須に湯を入れて冷ます。

2 使用小茶杯, 将茶壶中的开水倒入每个人的杯子里冷却。50-60度最佳。剩余的开水倒掉。  
小さめの茶碗を用い、急須の湯を人数分注いで冷ます。50~60度が適温。余った湯は捨てる。

3 将茶叶放入茶壶中, 1个人约4g。  
茶葉を急須に入れる。1人分約4g。

4 将茶杯中的开水倒入茶壶, 等茶泡开。时间是2分30秒。  
茶碗の湯を急須に注ぎ、浸出するのを待つ。2分30秒。

5 为了保证浓度均匀, 轮流少量倒入茶杯中, 直至倒出最后一滴。  
濃さが均等になるように茶碗に少しずつ注ぎ分け、最後の一滴まで絞りきる。

●小贴士!  
玉露是口感甘醇厚实的茶。开水要非常少, 1个人20ml左右为宜。另外泡第2遍时, 要用稍微热一点的开水冲泡, 与第1遍不同, 口感柔和清爽, 别具风味。

●フンポイントアドバイス! 玉露は濃厚なうま味を味わうお茶です。湯量はとても少なく、1人分20mlほどが最適です。また、2度目を淹れる場合は少し熱めの湯で淹れ、1度目とは違う、さらりとした風味をお楽しみください。

## <抹茶> [抹茶の場合]



1 将2~3茶勺的抹茶放入茶杯中 (约1.5g)。  
茶碗に抹茶を、茶勺で2~3杯入れる(約1.5g)。

2 在茶杯中注入开水。  
茶碗に湯を注ぐ。

3 用小竹刷左右充分搅拌, 直至产生细腻的泡沫为止。  
茶筌で左右によく振ったのち、きめ細かな泡になるまで泡立てる。

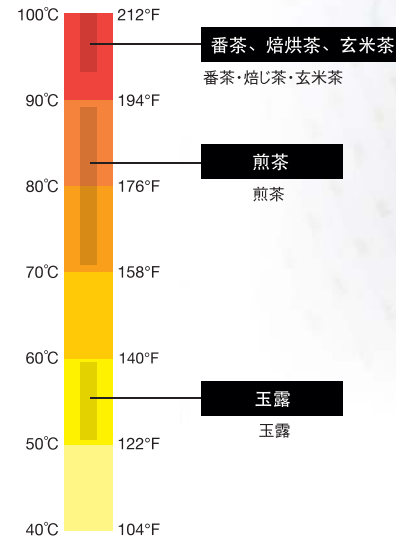
## <番茶、焙烘茶、玄米茶> [番茶・焙じ茶・玄米茶の場合]

开水无需冷却, 直接满满地注入茶壶冲泡。第2遍在注入开水后要迅速倒入茶杯中分掉。  
湯冷ましをせず、直接熱い湯をたっぷり注いで淹れます。2度目は熱い湯を注いだ後、素早く注ぎ分けてください。

日本茶の美味しい淹れ方をご紹介します。

日本茶は、その香りや風味が繊細であるがために、淹れ方によって味わいが異なります。日本茶の本当のおいしさを存分に楽しんでいただくために、ここにご案内する淹れ方を、ぜひご参照ください。

要想沏好茶, 泡茶水温很重要  
お湯の温度とお茶のおいしさの関係



酷暑季节来一杯清凉日本茶, 神清气爽。

日本茶冰镇后也很好喝。诀窍是用平时1.5倍的茶叶量, 将茶泡得浓浓的, 然后用冰块迅速冰镇。

暑い季節は、冷たい日本茶で爽快に。

日本茶は冷たく冷やしてもおいしくいただけます。通常の1.5倍の茶葉を使って濃いめにお茶を煎れ、氷で一気に冷やすのがポイントです。

没有茶壶也能泡出好茶。

「急須」がなくても、おいしく淹れられます。



用红茶壶  
紅茶用ポットで



用滤茶网  
茶漉して



用滤纸  
ペーパーフィルターで

想要有好茶喝, 保存方法是关键。

为了保持茶的品质, 关键是要避开湿气、光、热、气味。开封后尽早喝完。请保存在不透明的密封容器中, 放置在阴凉处保存。放在冰箱里保存时, 注意不要沾染上其他食品的气味。

おいしく飲むためには、保存方法も大切です。

お茶の品質維持には、湿気や光、熱、臭いにつれさせないことが大切です。開封後は、できるだけ早めに使い切るようにしてください。保存する場合は、透明ではない密封容器に入れ、暗く涼しい場所に置いてください。冷蔵庫に保存する場合は、他の食品の臭いが移らないように注意しましょう。

