

# Matcha

## 空前のブームに迫る!

最近、ロンドンのあちこちで見かけるようになった「Matcha」の文字。日本で当たり前のように親しまれる抹茶が、いま英国でスーパーフードとして脚光を浴びている。そこで、抹茶のチカラに改めて注目してみるとともに、そのブームに迫ってみたい。

世界各地で美容や健康への意識が高まり、オーガニックや体に良い食べ物へのこだわりを持つことは現代のトレンドだ。アサイー、ココナッツオイル、チアシード……。加速する健康ブームに合わせて、スーパーフードと呼ばれる、栄養豊富で体を癒す成分が突出して含まれるとされる食品が、次々に注目されてきた。そして、一昨年あたりからスーパーフードとして新たにブレイクしたのが、日本が誇る伝統飲料、抹茶である。

2015年頃からニューヨークで抹茶を提供する「Matcha Bar」が瞬く間に増えたのを皮切りに、世界中で抹茶愛好者は大増殖。ロンドンでも、ひと昔前なら日本食料店でしか手に入らなかったものが、今では健康食品店や大手スーパー、百貨店など、どこのお茶コーナーにも様々な欧米ブランドの緑茶や抹茶関連商品が並んでいる。

街角でも大手のコーヒチェーン店はもちろん、それ以外にも抹茶ドリンクを扱うカフェが見受けられるようになった。「Matcha」という単語は、「tofu」や「edamame」のつとく、英語にすっかり浸透したようだ。それどころか、いまや、抹茶とのコラボレーションは、日本人の常識を超越するところまで進化している。

ここまで欧米で抹茶が受け入れられたのはなぜだろう。

中国などのアジアの人々とはもかく、コーヒーや紅茶のような茶色がかった抽出飲料に慣れている欧米人には、抹茶の鮮やかすぎるほどの緑色も、粉を溶かしたような舌触りも、どちらかというとためらいを覚える飲み物だったに違いない。それでも、文化の違いによる味覚の壁を越えて抹茶を受け入れられたのは、あらゆる可能性を秘めた抹茶パウダーに身も心も疲れ果てた現代人が引き寄せられたからだろう。

抹茶はスーパーフードの効能の定番である抗酸化作用や、免疫力向上作用に優れているとされる。豊富に含まれるカテキン、ビタミン、テアニンなどの成分によって、アンチエイジングや美肌、爪や髪の艶出し、ダイエットな

どの美容面、ガンや糖尿病予防、代謝促進、睡眠改善、血圧やコレステロール値の降下作用といった健康面への働きかけのほか、ストレス解消やリラックス効果などまで期待できるという。日本に馴染みのない人にもちよつと異文化に手を出してみようと思わせるに十分なほど、魅力的なラインアップである。

実は欧米では、抹茶よりもカテキンを多く含む煎茶もダイエット飲料として人気がある。ただ、同じ緑色の日本産の飲み物だからか、抹茶と混同されている感も否めない。メディアでは、健康オタクなセレブとして知られる女優のグウィネス・パルトロウが抹茶ラテ片手に微笑む写真をインスタグラムに投稿し、人気モデルのミランダ・カーも緑茶を使ったフェイシャル・トリートメントを「美しさの秘密」として紹介。とにもかくにも、「グリーンティーは体に良い」という認識が日本国外で確立されたのは間違いないだろう。もともと和食にはローカロリー食のイメージがあることや、日本の伝統文化へのあこがれ、茶道の作法のエキゾチック感なども抹茶人気を後押ししたという面があるかもしれない。だが、抹茶に関していうと、海外での人気のキーワードはやはり、美容・健康である。

緑茶の本来である日本でも、抹茶を使ったお菓子やドリンクは日本の女子がこよなく愛する定番だが、こちらは健康志向というよりも、抹茶が持つ高級感と風味、ほかの食材との相性の良さが人気の主な理由だろう。本来、抹茶は伝統的な様式にのっとりて供される飲み物であり、抹茶入りというだけで特別感がある。加えて、濃厚な味と、苦みと甘さのバランスを持っており、和洋問わず、料理やお菓子にアクセントをつけてくれる。欧米におけるカフェに通じるところがあるかもしれない。今回は、何気なく抹茶を口にする日本人でも意外と気にかけてこなかったような、抹茶についての豆知識をお届けする。紅茶の国、英国で、抹茶文化がどのように受け入れられているかもご紹介したい。



# 1 抹茶と煎茶、違いは何？

抹茶はチャノキ（学名：Camellia sinensis）というツバキ科の常緑樹の葉を蒸してから乾燥させ、砕いて葉脈などの不純物を取り除いたのちに、臼で挽いて粉末状にしたもの。煎茶も、同じチャノキの葉が使われるが、こちらは蒸したのちに揉んで、よりをかけながら乾燥させて、針状に大きさや形が整えられる。

どちらも緑茶に分類されるが、両者の根本的な違いは形状ではなく、茶葉が育つときに浴びる日光の量にある。煎茶用の茶葉には新芽が出てから茶摘みの段階まで太陽の光をいっばいに浴びさせる

のに対して、抹茶用の茶葉には茶摘み前の一定期間、覆いをかぶせ、直射日光が当たらないようにして育てる。

日光をたくさん浴びた煎茶用の茶葉では光合成が起ころ、木の根で作られたのちに葉まで運ばれたテアニンが渋み成分のカテキンに変化して、程よい渋みと爽やかな香りのお茶ができる。逆に、日光が遮ぎられて光合成が抑制された抹茶用の茶葉は、渋みの元でもあるカテキンの量は増えないが、旨み成分となるテアニンなどのアミノ酸が多く残ることとなり、まるで深いコクと旨みを兼ね備えたお茶になるというわけだ。

# 抹茶をもっと知る 7つの豆知識

## 2 抹茶も紅茶も実は同じ茶葉？

実は、18世紀には西洋の植物学者は緑茶と紅茶が同じ木の葉を使っているということを知らず、それぞれの材料となる木には別々の学名をつけていた。「Camellia sinensis」という同じツバキ科の木としてまとめられたのは19世紀後半になってからとされる。

同じ原材料にもかかわらず、緑茶、ウーロン茶、紅茶と、見た目も味もかなり異なる理由は、製造過程で発酵させる度合いの違いにある。茶葉は発酵が進むと成分のカテキンが酸化し、色が赤くなっていく。薄い

茶色のウーロン茶は半発酵茶、かなり黒くなる紅茶は完全発酵茶に分類される。一方、緑茶は、摘んだお茶の葉をすぐに蒸して酸化酵素の働きを止めることで成分変化を最小限にとどめており、葉の緑色も残すことができる。ゆえに、緑茶は不発酵茶と呼ばれる。

発酵の度合いの違いにより、紅茶はミネラルが豊富でアミノ酸が少なく、香りや渋みが引き立つ、コクがある味となるが、緑茶は甘みを加えるアミノ酸が残ることで、渋みが抑えられた味となるのだ。



## 3 抹茶の美味しさの秘密はテアニン！

抹茶は苦いという印象を持つ人も多いだろうが、煎茶と飲み比べてみれば、実はほのかに甘いということがわかるだろう。抹茶の独特の旨みや甘みに関与している成分が、テアニン（Theanine）というアミノ酸の一種だ。テアニンの含有量が多い抹茶ほど質の高い抹茶といえる。旨み自体を生み出すだけでなく、お茶に含まれるカフェインやカテキンの苦みや渋みを抑える働きもあるのではないかとされている。テアニンを含む代表的な植物はチャノキで、テアニンという名

前もこの成分が発見されたときにチャノキの学名だった「Thea sinensis」に因んで命名された。

テアニンは茶葉の部分ではなく根で作られ、木の生育によって茎を通して葉に移動する。そこで日光を浴びるとカテキンへと変化するが、日光が遮られればテアニンのまま残るので、緑茶の中でも、茶畑を覆って作られるタイプの抹茶や玉露に多く含まれることになる。抹茶だけを見ても、まだ日光が弱い時期に収穫される一番茶のほうが、暑くなってから摘み取られる二

番茶よりもテアニンが多いのだという。

このテアニン、ストレスの多い現代社会で注目されている成分でもある。脳に働きかけて脳のα波の出現を活性化させてリラックス効果をもたらす、また、脳の興奮を抑えて神経を沈静化し、その結果、睡眠改善を促すとされる。学習能力や集中力を向上させたり、女性の月経前症候群や更年期障害の症状を和らげたりするのにも有効とする説もあるそうだ。こうした効果を謳ったテアニン入りのサプリメントも発売されている。

## 4 どうして抹茶は高い…。製法にヒントあり！

抹茶ができるまでの工程ではふたつの特殊な手間がかけられている。

まずは、茶藁（わら）や葦簀（よしず）、化学繊維などの遮光資材によって茶畑全体を覆う手間。「覆下栽培」と呼ばれるこの栽培法では、新芽が出た段階から少なくとも20日以上、茶葉に強い日差しが当たらないようにすることで、茶葉に旨みや甘みを蓄えさせる。また、茶葉の鮮やかな緑色も保たれる。摘み取った生の茶葉を蒸して乾燥させ、細かく砕いてから葉脈や茎など不要なものを取り除けば、抹茶の原材料とな

る茶葉、碾茶（てんちゃ）の完成だ。

この碾茶を石臼などで挽いて粉末状にして抹茶にするのだが、この作業にもまた手間がかかる。せっかくの茶の香りや味が粉末化の工程で発生する熱によって損なわれないよう、技術と工夫が必要。茶道用の高級抹茶の場合、1台の茶臼で1時間に40グラムほどしか製造できないとされ、希少価値が高い。

抹茶といっても、値段はピンキリ。これは、覆下栽培にどれだけの手間をかけるか＝碾茶の出来の良し悪し、そして、挽き方＝熟練の職人による手作業か、機

械による大量生産粉碎か、また、最初に収穫した一番茶か、2回目に収穫した二番茶かといった要素が反映される。

ただ、抹茶の定義も実は曖昧。公益社団法人「日本茶業中央会」の定義では、抹茶とは「覆下栽培した茶葉を揉まずに乾燥した茶葉、碾茶を茶臼で挽いて微粉状に製造したもの」とされるのだが、実際にはこの定義からずれたものが「加工用抹茶」や「食品用抹茶」として流通していることも、価格差に関係している。

## 5 そもそもカテキンって何？

健康に良いとされるポリフェノールのフラバノール類に分類される「カテキン」は、緑茶にも多く含まれる成分。お茶特有の渋味を生み出しているのもカテキンだ。カテキンにもいくつかの種類があるのだが、日常生活の中で緑茶がかかせない日本では、お茶に含まれるカテキンが特に詳しく研究されてきた。その結果、効果・効能として挙げられているのは、食中毒を防止する抗菌・殺菌作用、風邪のウィルスが細胞に取り付くのを妨げる抗ウィルス作用、ガンや動脈硬化を引き起こす活性酸素を処理する活性酸素除去作用、悪玉コレステロールを抑制するコレステロール低減作用、肝臓の酵素を増やして活性化させることで脂質代謝を活発にする体脂肪低減作用、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの放出を抑制する抗アレルギー作用など。また、虫歯予防、口臭予防、認知症予防、高血圧抑制、老化防止効果など、まさに良いことづくしだ。

カテキンは高い温度で抽出されやすいので90度以上の高温で一気に入れると、より多くのカテキンを含んだお茶を淹れることができるという。また、初摘みの一番茶が収穫される頃はまだ日光も弱いので、定期的に太陽光をふんだんに浴びた二番茶、三番茶のほうがカテキンを多く含むといわれている。

## 6 抹茶と煎茶、どっちが体に良い？

現代の日本人が日常に飲んでいる緑茶の代表はやはり、煎茶だろう。そして、抹茶が健康に良いという印象が強いとはいえ、実際にスーパーフード的な効果を持つカテキンを多く含んでいるのは煎茶。そのカテキン含有量は抹茶の倍ともいわれている。ただし、普通にお茶を淹れた場合にはそのお茶に含まれる栄養分の7割は茶殻と一緒に捨てていることになるそうで、それならば、そのまま水に溶かしてすべてを無駄なく飲むことができる抹茶に軍配が上がるかもしれない。

そこで、抹茶と並んで注目されるのが粉末緑茶だ。見た目は抹茶に似ていても、材料となる茶葉は碾茶ではなく、カテキンが豊富な煎茶。粉を水や湯に溶かすだけなので、お手軽で、急須も不要、茶殻も出ない。無駄なく摂り入れることができる。抹茶のように料理やお菓子作りにも使えるし、抹茶よりも安いのでコストも良い。抹茶のようなまろやかさや味わいには欠け、苦みも出るものの、健康ドリンクという点では抹茶に対抗できるといえるかもしれない。

## 7 濃茶と薄茶って何？

茶道のお手前で使われる抹茶には、濃茶（こいちゃ）と薄茶（うすちゃ）がある。この違いは文字通り、抹茶の濃さ。濃茶では一杯当たり茶匙3杯ほどの抹茶に少なめのお湯を使う。仕上がりがとろりとするため、濃茶を「練る」ともいう。一方、薄茶では濃茶の半分くらいの量を使い、さらりとした口当たり仕上げ。こちらは、薄茶を「点てる」という。

お茶席においては、薄茶は比較的気軽なお手前とされ、茶道初心者が最初に習うのも、一般的なお茶席で

供されるのも、薄茶。対して、濃茶は格式が高いものとされ、習うのも上級者になってから。ちなみに、濃茶は2、3人で回し飲みするため、大人数の茶会には向かないとされる。

お茶席で使われる抹茶の製法はどちらも同じ。ただし、濃茶は濃度が高いため、質の良し悪しが顕著に現れる。そのため、渋みや苦みが少なくまろやかな甘みで、上品な香りを持つ高級品が使われる。濃茶用の抹茶を薄茶として飲むことはできるが、逆は難しいようだ。



■観光客にも英国に住む人々にも安定した高い人気を誇るロンドン・ピカデリーの高級食材店、フォートナム&メイソン（以下F&M）。グランドフロアでは豊富な種類のお茶を販売中だ。アール・グレイ、ロイヤル・ブレンド、ブラックファスト・ブレンドなどの定番56種類のお茶に加え、希少なレア・ティー68種類。緑茶の取り扱いも22種にのぼる。まさにお茶のエキスパートと呼べるF&Mで、最近の英国抹茶事情を尋ねた。

Q F&Mではいつから抹茶の取り扱いを始めましたか。売れ行きはいかがですか。

抹茶は2016年の販売開始以来、よく売れています。昨年からのので、前年比は出せませんが、毎月、売り上げは順調に伸びています。

Q 抹茶は現地在住のお客様と観光客では、どちらに人気ですか。

どちらにも好評をいただいています。ロンドンでの抹茶人気はかつてないほどの高まりを見せています。毎週、F&Mへ食料の買い出しにいらっしゃる当地のお客様は健康を気遣う方が多く、抹茶を定期的にご買いかれます。旅行者にもおみやげとして好評です。

Q 抹茶が購入される理由は何でしょう。

最近の売れ行きが好調なのは、緑茶、特に抹茶は健康に良いと人々が認識しているからかもしれません。最近は何ににつけても健康志向が高くなつていて、お客様は体に良いとされる高品質の製品を求めています。



F&Mには310年の歴史に裏打ちされた素晴らしい専門知識があります。抹茶を

◀グランドフロアに並ぶ抹茶。茶筌とお茶碗も取扱中。

取り扱うにあたり、他のお茶と同様に正統派の味と質を考え、こだわり抜いて茶葉を選びました。F&Mで販売する抹茶には最高品質の等級であるセレモニアル・グレード（Ceremonial Grade）が与えられています。

Q 抹茶を飲んだお客様からの反応はいかがですか。

抹茶の好みははっきりと分かります！好きか、嫌いか、ですね。変わった風味の味わいですし、飲んだ感覚も他のお茶とは異なります。抽出させたものではなく、茶葉を粉末状にしたものを飲むわけですから。抹茶のはっきりとした緑色も、興味をもたれる方と、色を見て敬遠される方に分かれます。

Q F&Mでは抹茶の楽しみ方をどのように提案していますか。

F&Mで扱っている抹茶は高品質のものなので、日本の伝統的な飲み方をお勧めしています。けれども、慣れていない人にとっては、抹茶は非常に強い味で、渋みもあるため、F&M内のレストランでは、飲みやすくなるように、牛乳やハチミツも一緒に提供しています。抹茶は魚料理にとても良く合うともお勧めしていますよ！

**Fortnum & Mason**

181 Piccadilly, St James's, London, W1A 1ER  
[www.fortnumandmason.com](http://www.fortnumandmason.com)

# ロンドンでも大人気!

## 抹茶を使った気になるお店



抹茶ロールケーキは、ホールサイズでの注文も、72時間前まで受け付けている。店内では、抹茶や各種日本茶の茶葉やティーバッグも購入可能。



抹茶ロールのしっとり感が病みつきに

### Japanese Patisserie WA Cafe

2014年末に西ロンドンのイーリング・ブロードウェイにオープンして以来、人気を集めてきたこの店は、「WA (=和)」の店名が示す通り、日本らしさにこだわったカフェ。ショーケースには「まるで日本みたい!」と思わずつぶやきたくなるようなケーキに、日本風のパンが並んでいる。スイーツ部門とパン部門はそれぞれ、日本人シェフが担当する。

抹茶を使ったスイーツでは、抹茶ロールが人気。抹茶入り生クリームとホームメイドの餡を、抹茶を練り込んだきめ細かなスポンジで包んでいる。使用する抹茶は京都・宇治のもの。ケーキ用の抹茶は、ドリンク用に使っている抹茶と同様に、クオリティの高いものに限っているとのこと。また、抹茶の味に馴染みのな

い現地の人も受け入れられやすいよう、苦みが少なくして柔らかい、質のよい抹茶を選んでいるという。

また、パンのコーナーには緑茶を使ったクロワッサンとクリームチーズ入りのあんパンなどが並ぶ。うっすらと緑色でサクサクのクロワッサンは、クロワッサンの本場から来たフランス人の常連客にすら「ハマった」と言わしめたのだそう。

またドリンク・メニューでは、ほんのり甘い豆乳を使った抹茶ラテ(温・冷)やストレートのアイス抹茶のほか、煎茶や玄米茶といった日本茶も提供している。

ケーキやパンは電話注文による取り置きもできるので、売り切れでがっかりしたくない人は事前に予約しておくのも良いだろう。カフェスペースもあり。



32 Haven Green, Ealing, W5 2NX  
電話: 020-8991-7855  
www.wacafe.co.uk  
月~金: 午前8時~午後6時  
土: 午前8時30分~午後6時  
日、祝日: 午前9時30分~午後6時

ロンドンではめずらしい抹茶のミルクレープ

### KOVA Patisserie

2016年11月にソーホーのど真ん中にオープンしたケーキ屋。狭いながらも店内にはカフェスペースもある。日本を意識した手作りのケーキと、オーガニックを謳った日本茶や抹茶ドリンクがセールスポイントだ。

この店で最も特徴的なスイーツは、日本のドトールコーヒーなどで知られるミルクレープ。15~20枚ほどのクレープをクリームや果物を間に入れながら何層にも重ね、ケーキのような形に整えたものだ。日本発祥ともいわれる定番スイーツだが、ロンドンではまだめずらしいかも。

「KOVA」のミルクレープのラインアップは、チョコ味、バニラ味、果物入り、そして、抹茶クリームを挟みこんだ上からさらに抹茶をふりかけた抹茶ミルクレープ。加えて、抹茶ティラミスや、抹茶ロールなどもある。使われている抹茶には少し苦みを感じられるので、お茶の渋みを好む人には良いかもしれない。



Unit 5, 9-12 St Anne's Court, Soho, W1F 0BB  
www.kovapatisserie.com  
月~木: 昼12時~午後8時  
金・土: 昼12時~午後9時30分  
日: 昼12時~午後6時

抹茶ドリンクが充実!

### Tombo Poké & Matcha Bar

抹茶ドリンクやスイーツを扱う店が増えたといっても、日本人の舌を満足させてくれるお店はまだ少ないが、こちらの抹茶は期待を裏切らないおいしさだ。

お茶好きのオーナーは8年前、良質な日本のお茶がロンドンで買えるようにとお茶を扱う会社をロンドンで立ち上げた。ヨーロッパに流通しているお茶はドイツ経由で輸入されるものが多いそうだが、同店では、まるやかでコクのある深蒸し茶の産地として知られる静岡県掛川市から直接輸入。ロンドンのカフェやレストランにも卸しているという。

日本の伝統文化としての抹茶も大切に「Tombo」では、温かい抹茶はトレーニングを受けた従業員が茶筌(ちゃせん)で点てる。一方で、海外らしい抹茶の楽しみ方も提案。マキアート風に仕上げた「マッチアート (Matchiato)」、抹茶とジュースを組み合わせた抹茶ジュースなど、店頭のメニューは見た目も楽しく、どれにしようか悩むほどだ。抹茶ドリンクの定番、抹茶ラテには、バニラやシナモン風味があるなど、一味変わった選択肢がある。

抹茶スイーツも充実。抹茶アイスクリームを使ったサンデーには、チョコやオレオなどが添えられた洋風の「London」と、白玉、あずき、柚子の皮などを添えた和風の「Tokio」。ケーキでは抹茶ガトーや抹茶ロールなど種類も豊富で、ソース・ケンジントンにある「Tombo 1号店」で作られる。お茶もスイーツも



日本の良さをわかってもらえるようなものに、というのがメニュー作りにおけるコンセプトのひとつだという。

ちなみに、抹茶ドリンクと合わせて提供されている「Poké」は、ロンドンで近年注目を集めているハワイ風ちらし丼。ベジタリアン向けのポケには、抹茶と味噌を合わせた意外な組み合わせのドレッシングが添えられ、こちらも絶品だ。



28 D'Arblay Street, Soho, W1F 8EW  
電話: 020-7734-1333  
www.tombopoke.com/#tombotea  
月~土: 午前11時30分~午後9時  
日: 午前11時30分~午後8時  
※メニューは異なるが、ソース・ケンジントン店でも抹茶ドリンクやスイーツを提供。

抹茶とマンゴーを合わせたジュース。色のコンビネーションが面白い!

