



寒さ対策、  
温め作用、  
すっきりラインも？

# 普洱茶

## 「プーアル茶」 が最適！！

丸ごと小泉武夫 食マガジンより転載  
1月10日 8:00

### 冬のお茶は「発酵」がキー

ホッと一息の時に飲む「お茶」。緑茶やウーロン茶、麦茶、玄米茶、紅茶など、その時の気分や自分の好みでみなさん選んでいるかと思いますが、冬のお茶選びは「寒さ対策」を意識してみませんか。

というのも、「お茶」には、体を「温めるもの」と「冷やすもの」があるからです。

その際のキーワードが「発酵」！

発酵度が高いほど、温め効果あり！

お茶は、発酵の度合いで、「不発酵茶」「半発酵茶」「発酵茶」「後発酵茶」などに分類されます。

#### ●不発酵茶

茶摘み後すぐに蒸したり炒ったりすることで発酵をストップさせたもの。

⇒煎茶、玉露、  
ほうじ茶、番茶、  
番茶、抹茶など

まほろば  
No.4245 16-21 2/5

#### ●半発酵茶

茶摘み後、

一定期間

発酵させ、

その後発酵

をストップさせたもの。

⇒ウーロン茶など

#### ●発酵茶

茶摘み後、完全に発酵させたもの。⇒紅茶など

#### ●後発酵茶

微生物によって発酵させたもの。

⇒プーアル茶、碁石茶（高知県大豊町）など

上の分類では、後にあげたものほど発酵度が高くなり、そして、発酵度が高いほど、体を温める効果もアップします。ということは、「温め効果」が期待できるのは、「紅茶」や「プーアル茶」、「碁石茶」など。一方、日本人には馴染みの「煎茶」や「ほうじ茶」などは、寒さ対策という点では、紅茶やプーアル茶などに一歩譲りますね。

ちなみに、「麦茶」は「茶葉」ではなく「大麦」

を原料とするため、厳密な意味では「お茶」ではありません。麦茶といえば夏の定番飲み物ですが、体を冷やす効果があるとされているので、それは理にかなっているわけです。

### 「白砂糖」入りは、効果を減らすので厳禁！

というわけで、冬は発酵度の高いお茶で、体をじわじわ温めていきたいところですが、ただし飲み方にはいくつか注意点があります。

1つが、冷やして飲まないこと。お茶そのものに体を温める効果があっても、冷たければ、体を冷やします。エアコン等でポカポカになった部屋にいますと、冷たいものが飲みたくなりがちですが、「冬は冷たい飲み物はNG」と心得ましょう。

また、紅茶の場合、「白砂糖を必ず入れる」という人がいますが、こちらもせっかくの紅茶の効果を減らしてしまいます。白砂糖は体を冷やす働きがあるからです。

甘くしたいならば、体を温める効果のある黒砂糖やハチミツがおすすめです。



「有機普洱茶 / オーガニック・プーアル・ティー」

・・・200g ￥2.089

（追記「ひふみ糖」なら最高!!）

## プーアル茶（普洱茶、Pu'ercha）

プーアル茶は中国雲南省南部が原産地で中国茶では黒茶とする。生茶と熟茶の2種類あるが、今回紹介するのは熟茶である。

### ●散茶の普洱茶（生茶）



### ●原産地

普洱茶は雲南省の普洱市（現・思茅市）などで生産されるが、国境を隣接するラオス、ミャンマー、ベトナム、タイ王国にも茶の老木が残っていて、生産されている。

### ●製法

加熱によって酸化発酵を緩めた緑茶を、コウジカビで発酵させる「熟茶」と、経年により熟成させた「生茶」に大別される。

現地では「生茶」が好まれ、大手の買い付けは「熟茶」であり、近年、両者を選ぶ傾向がある。残存する酵素発酵で必ず天日乾燥。機械乾燥では、酵素が完全に失活して緑茶に戻る。



●「後発酵」の方法により、以下の2つに分けることができる。

#### ■生茶

緑茶を残存する酵素で発酵させた茶葉。日が浅い茶葉は、極めて緑茶に近い。年代を経るほどに、白茶様、烏龍茶様、紅茶様の香りとなり、最終的にはプーアル熟茶に近い香りと味わいになる。数十年を超えるようなビンテージ品は、希少価値の高さもあり、高価で取引される。

#### ■熟茶

プーアル生茶を多湿状態に置いて、カビによる発酵で作る。生茶に比べて色が濃く、暗褐色を呈す。一般的なプーアル茶は熟茶である。



経年熟成により香りが変化するのは生茶であり、それに対して熟茶は経年による香りの変化はあまりない。

熟茶の品質は、使用する茶葉と発酵技術の優劣で決まる。カビによる発酵時に有機酸が産出され、pHが酸性に偏るため、それによりお茶の味に変化が生じる。

生茶の場合、熟成の進み具合により、味わいも香りも変化していくが、その変化は茶葉の置かれた環境により大きく左右される。尚、貯蔵における変化は、有機物の酸化熟成による香りの変化と、タンニンなどのポリフェノール類の酸化分解による舌触りの変化にとどまり、品質そのものは元々の茶葉に含まれるミネラルに依存するため、貯蔵期間とは全く関係がない。

#### ■効用

普洱茶は、多くが老木から作られて、ミネラル濃度が極めて高い。生産地では長年、めぐり良くし、様々な体感が報告されている。熟茶にはさらにスッキリさせるハタラクがあると考えられている。これは品質に比例する。



#### ■歴史

唐代には普洱市の山地で採れる茶として中国にも知られていた。中国が雲南を領有した明代に普洱茶として広く知られるようになり、清代には雲南からの進貢品に指定され、朝廷でも愛飲された。愛新覚羅溥儀も愛好したという。しかし、文化大革命で、一時中国本土での生産が断絶された。現在、ビンテージものの多くは台湾にある。現在では中国でも再開された。日本でも高知県の碁石茶はこれに似るが極めて少量生産である。



## 「冬将軍」の到来！！ 迎え撃つは、これらの強兵！！！！

（株）まほろば専務 宮下 洋子

大寒を過ぎ、節分を迎え、大きな季節の変わり目。旧暦で言うと、8日（月）が正月、まさに歳が変わり新年を迎えます。

冬場に蓄えた過剰な脂肪やカロリーをこの時期に、うまく燃焼させて、春に備えて体を切り替えなければならぬ方、冬だというのに、野菜や穀物主体のさっぱり系のものばかり食べて免疫系の低下している方、甘い間食やアルコールの多い方、それぞれの食べ物や生活習慣も100人100様で、どんな健康法が正しいとは一律に言えないようです。

### ●でもイザという時に、自然でサポート作用のあるものは、

- ① 玄心（玄米を黒く炒って煎じます）
- ② 梅干し（お湯に溶いて飲みます）
- ③ プロポリス（アルコール抽出でないものをまほろばで販売中）

### ●熱が出て何も食べられない時は

- ① 白菜スープ（塩味のみ）
- ② 額やお腹、頭の下に白菜を敷く
- ③ アルカヌム

### ●食欲が出てきた時は

- ② 梅干し入り葛湯
- ② すいとん（発酵強力粉のお団子、白い野菜、ほたて、白身魚、ブタ肉など）
- ③ アスタジー

●アルカヌム まほろば自社製品で、クマイザサ・チャガ・紅景天といずれも厳しい大自然で育った野生植物です。極めて強いサポート作用があります。

50g ￥18.514

●アスタジー これもまほろば自社製品。アスタキサンチンを初めとする各種成分が豊富に含まれる。

60錠 ￥4.860

●プロポリス アルコール抽出でなく、自然な水抽出によるもの。蜂由来の天然物質が決め手。

25ml ￥6.372

●有機梅干（ムソー）

180g ￥788

