

上質な白茶の魅力を探る講座

～白茶の歴史・製法・鑑賞の極意～
楽しむお茶体験



主催者：清漣茶房・新香醇

●白茶の歴史

1. 起源：唐代～宋代の「白茶」

・唐代：（618～907）
陸羽『茶経』に白茶の存在を初記述

・宋代：（960～1279）

『大観茶論』（1107年）に「白茶」が特筆され、当時の貴重な茶として皇室や文人に愛されました。ただし、製法は現代の白茶（萎凋・乾燥）ではなく、蒸し固めた「団茶」が主流でした。



2. 現代白茶の誕生：明清時代

・明代：（1368-1644年）

散茶（現在の葉茶）が主流になり、簡素な製法（自然萎凋・日光乾燥）が発展。白茶の「微発酵」という特徴が形作られる。

・清代（1636-1912年）
『閩小記』（1662年）に白茶の製法が記録され、「白茶」の名称が定着。欧州への輸出開始。白茶が「White Gold」として世界に認知される。

3. 海外への広がり：19世紀後半～

・近代 19世紀後半 欧州（東南アジア）に白茶が輸出され、特にイギリス貴族の間で「シルバーニードル」と呼ばれ珍重されました。軽やかな味わいと希少性が評価されました。

4. 現代の復興とブーム

・1984年 中国が白茶を正式な茶類として定義し、福建省福鼎市・政和県を核心産地に指定。生産基準の統一化により品質管理が強化される。

・2000年代以降、中国国内で白茶の健康効果（抗酸化・血糖抑制など）が注目される。

・2022年 福建省福鼎市の白茶製法技術が中国国家級無形文化遺産に登録。伝統技術の保護と後世への継承が保証される。

●白茶の魅力

・自然美・滋味の奥深さ・健康性

- ・ **1. 月光をまとったような「視覚美」**
- ・ - **白毫（はくごう）の輝き**：
- ・ 高級品「白毫銀針」は、新芽に銀白色の産毛（白毫）が密生し、**雪のようにつややかな外観**が特徴。茶葉自体がアート作品のようです。
- ・ **水色の移り変わり**：
- ・ 淹れた際の色は、新茶は淡い黄金色、熟成茶は琥珀色へと変化。透明度が高く、光にかざすと宝石のように輝きます。
- ・ ### **2. 森の香りと「滋味の進化」**
- ・ - **新茶の繊細さ**：
- ・ 若い白茶は、**梨の花・笹の葉・朝露を含んだ草原**のような清涼感ある香り。口当たりは柔らかく、ほのかな甘みがあります。
- ・ - **熟成による深化**：
- ・ 3年を超えると、**干し柿・蜂蜜・シナモン**のようなまろやかな風味に。20年物の老白茶では、チョコレートのよな深いコクも現れます。

- ### **3. 世界一シンプルな製法**

- - **「萎凋(いちよう)＋乾燥」のみ**:

- 揉んだり焙煎したりせず、**自然の風と日光だけで仕上げる**製法。茶葉の細胞が壊れないため、ポリフェノールやアミノ酸が豊富に残ります。

- - **人間の手を離れた芸術**:

- 天候や湿度を見極める職人の経験が命。白茶作りは「自然と対話する技術」と言われます。

-

- ### **4. 健康パワーの宝庫**

- - **EGCG(エピガロカテキンガレート)**:

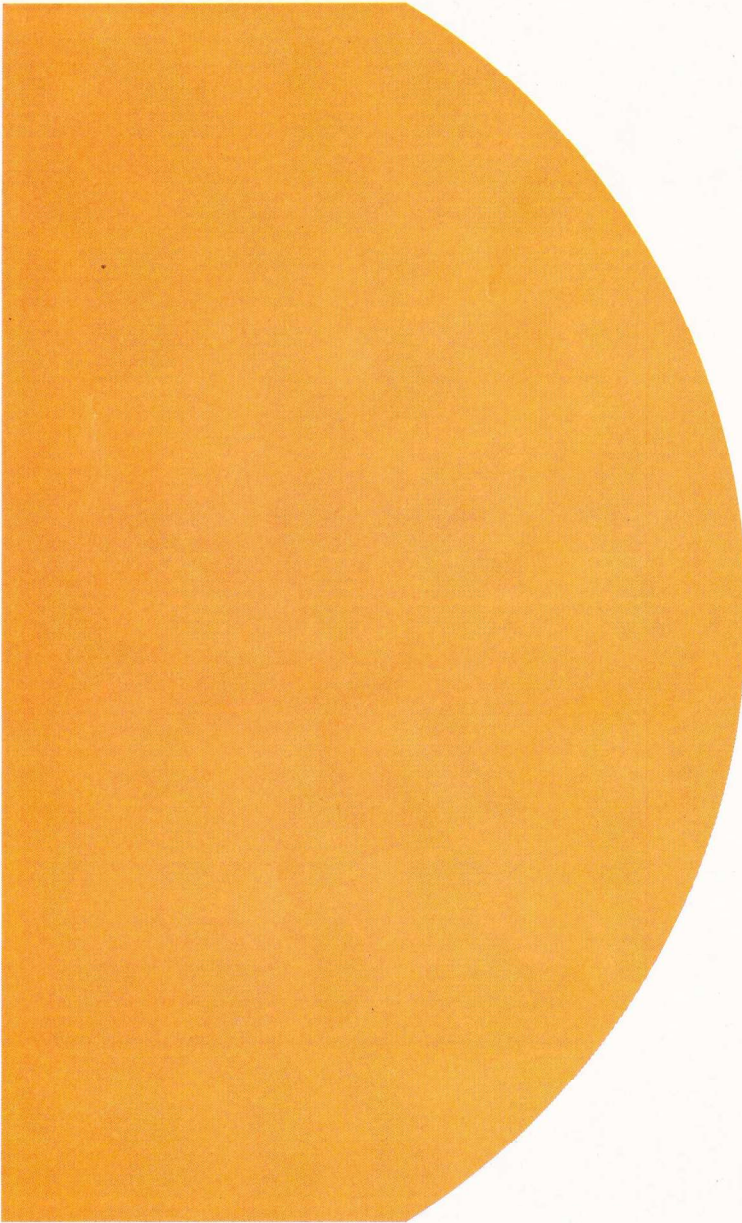
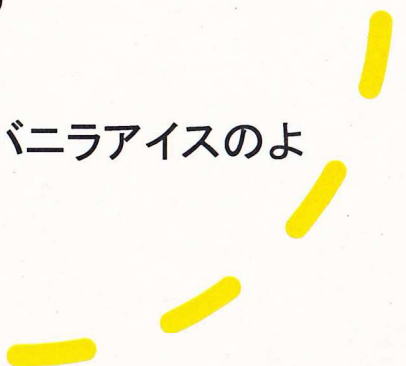
- 抗酸化作用が緑茶の3倍という研究も。肌老化防止や免疫力向上に効果的。

- - **低カフェイン(緑茶の1/3)**:

- 妊婦や子ども、就寝前でも安心。神経を鎮めるGABAを含むため、リラックス効果抜群。

- - **糖尿病予防**:

- ポリサッカライドが血糖値の急上昇を抑制。中国福建省では「口の糖尿病薬」と呼ばれます。

- 
- ### **5. 時間を超える「生きている茶」**
 - - **微生物による自然発酵**:
 - 適切に保存すると、白茶は年月と共に味が進化。10年物の茶葉は価格が**10倍以上**になることも。
 - - **投資対象としての側面**:
 - 中国では「白茶を買うより、白茶を貯蔵する方が儲かる」と言われ、専門貯蔵庫を契約する愛好家も。
 - ### **6. 料理・菓子との相性抜群**
 - - **和食とのマリアージュ例**:
 - - 白毫銀針 × 桜もち (花の香り同士が共鳴)
 - - 老白茶 × 栗きんとん (濃厚な甘みが融合)
 - - **乳製品をまろやかに**:
 - 白茶で作るミルクティーは、渋みが少なく、バニラアイスのような味わいに。
- 

- ## **7. 持続可能な「エコ茶」**
- - **農薬不使用栽培**:
- 白茶の木は病害虫に強く、福建省の茶畑の80%が無農薬。白毫が天然の防護層になります。
- - **茶殻の再利用**:
- ・乾燥させて枕に入れる→安眠効果
- ・粉末にしてパン生地に混ぜる→抗酸化パンの完成
- ## **白茶の魅力を一言で**
- > 「茶畑の朝露を、そのまま瓶詰めにしたような茶」
- > ——中国茶研究家・陳舜臣
-
- 白茶は、**「自然の息吹を最もダイレクトに感じられるお茶」**です。急須で淹れる時間そのものが、忙しい現代人にとっての小さな瞑想体験となるでしょう。新しい茶葉を毎年収穫し、自分の人生と共に味の変化を楽しむ——そんな「茶との共生」ができるのも白茶ならではの魅力です。

+.
○

3. **微発酵の 秘密**

白茶が「微発酵茶」と呼ばれる理由や、その発酵過程がどのように白茶の味と香りに影響を与えるのかを詳しく解説します。微発酵が白茶の独特な風味を作り出す秘密に迫ります。

+
● ○

4. **白茶の種類：塀茶と散茶**

4. **白茶の種類：塀茶と散茶**

白茶には「塀茶」と「散茶」という2つの主要な形態があります。
それぞれの製法や特徴、味わいの違いについて簡単にご説明します。

- **塀茶**：圧縮された形状で、長期保存に適しています。時間とともに味が変わり、深みが増すのが特徴です。

- **散茶**：自然な形状のままの白茶で、新鮮な風味と香りを楽しむことができます。

过干燥，成茶即可分寸，是福鼎白茶
最自然的状态。



VS



****散茶****

名前の通り、もろもろの状態で存在するお茶です。
茶葉を摘んだ後、直接「萎凋（いちょう）」を行い、乾燥させて完成します。福鼎白茶（ふくていはくちゃ）の最も自然な姿です。

- ****餅茶（へいちゃ）****
- 散茶を蒸気で柔らかくした後、
- 型に入れて圧縮成型し、
- 最後に乾燥させて作られます。



5. **白茶の楽しみ方**

白茶の美味しい淹れ方や、おすすめの茶器についてもご紹介します。自宅で白茶を楽しむためのポイントをお伝えします。