



1 にんじんはマッチ棒状に切ります。ごぼうは人参同様に切り、軽く水洗いして水気を切ります。

2 日本茶は 1/2 カップのぬるま湯に浸けて 20分ほど置き、漉して茶葉と液に分けます。

3 茶葉の汁気を切り、①と共にボウルに入れて薄力粉をまぶし、溶いた④を流し入れて手早くからめ合わせます。

4 フライパンに油を 2cm高さまで入れて熱し、170~180℃になれば③を大さじで山盛り1ずつ落とし入れ、2分ほどかけてカラリと揚げます。

自然の食材 やさしいごはん

にんじんと  
ごぼうの茶葉かき揚げ

有機栽培だからか、とても柔らかく、茶葉を口に入れても気になりません。お茶を乾燥野菜として栄養をまるごといただきます。食べたあとの心地よいお茶の香りも楽しめます。

- 材料 (2人分)
- 人参.....1/4本
  - ごぼう.....1/4本
  - 日本茶.....大さじ1(7g)
  - 薄力粉.....大さじ2
  - ④ 薄力粉.....大さじ5
  - ④ 緑茶抽出液.....大さじ4
  - ④ 塩.....小さじ1/4

調理のポイント

小麦粉を多く使わず、最小限にとどめ、浅めのフライパンで揚げることをお勧めします。揚げ時間を多少長くすることで、パリッと揚がります。



料理研究家  
林幸子先生  
フード・コーディネーター、栄養士。料理教室「アトリエ・グー」主宰。



一般社団法人  
自然食ねっと  
〒250-0024 神奈川県小田原市根府川 549-3  
TEL.0120-07-8313

有機農業の継承と拡大に向けて農業者が主体となり、消費者や企業のみならず有機農作物・加工品を身近に感じていただけるような活動や情報提供を行うことを目的としています。



するが有機農場  
協同組合の情報を  
映像でご覧ください。

Suruga organic farm cooperative

するが有機農場協同組合



〒039-4401 青森県むつ市大畑町新町 65  
TEL.0175-31-0757

自然食ねっと参加生産者の作物を産地直送!

www.fsec.jp ふるさと21 検索

\*するが有機農場協同組合の商品は上記サイトでご購入いただけます。

「ファームレター」Vol.27 2018年8月25日号 (毎月発行)

発行/一般社団法人 自然食ねっと デザイン/株式会社ナシカ 文・編集/石川千晶 写真/浦岡伸行

類い稀な栽培技術を駆使し、  
伝統と本物を伝える茶人たち

静岡県は、全国の茶園面積・収穫量の約40%を占める日本一のお茶の産地である。お茶の木は、年間平均気温14〜16度以上、冬の最低気温5〜6度程度の温かい地域で、年間1500ミリ程度の雨が降る土地を好む。東西に広い静岡県では、お茶作りに適した気候、水はけと日当たりのよい土地、高い生産技術により、各種品評会で多くの賞を受賞するような品質の高いお茶が生産されているのだ。

平成29年の荒茶の総生産量は8万2千トンで、有機の割合は3.41%。お茶ができるまで通常、年間15〜20回ほど農薬が散布される。濃厚で深い味わいのお茶を作るために、大量の窒素肥料が投入される結果、硝酸態窒素などによる地下水汚染が問題になっている。

そんななか、農薬や化学肥料を一切使用しない有機茶づくりに取り組み「するが有機農場協同組合」が東日本大震災を機に発足した。静岡ブランドにあぐらをかかず、情報交換をしながら互いに協力し合い、有機栽培技術の向上に励み、最高の茶づくりを追求している。



するが有機農場協同組合の商品

「するが茶心」シリーズ【有機JAS・無農薬】  
誉 (高級手摘み煎茶)、立香 (高級煎茶)、清流 (煎茶)

\*価格は時価。商品の詳細は「ふるさと21」サイト  
(www.fsec.jp)をご覧ください。

するが有機農場協同組合  
静岡県静岡市葵区西又2030 (齊藤茶園)

写真はイメージです。

\*荒茶とは、茶葉(生葉)を蒸す、揉む、乾燥するなど、各工程を経て製造されたもので、荒茶生産量とはその加工品の重量

上と創る 静岡やぶきた (茶)

有機栽培だからこそその茶の旨み。  
岩崎 忍の信念



岩崎さんの寺社畑園で未来を見据える、するが有機農場協同組合のメンバー。  
左から、齊藤勝弥さん、西山 孝さん、岩崎さん・千保さん夫妻





「するが有機農場協同組合 岩崎 忍さん」

## 自然との調和を保ち、安全でおいしいお茶を

有機栽培が当たり前

就農したのは僕が二十歳ぐらいのときですね。今度44歳になるので、23年ぐらいいになります。うちは40年以上前から有機でお茶を作っています。周りは農薬を使うのが主流でしたが、自分も農薬を浴びたくなくて、有機栽培を貫きました。品種はやぶきたがメインで、標高350メートルほどの山中にある圃場の大きさは全部で2町歩ぐらい

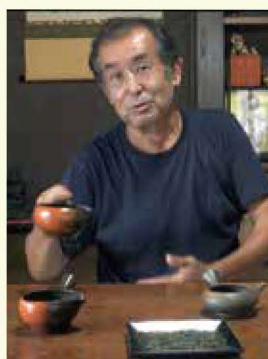
## 香気漂う浅蒸し茶で客をもてなす 茶術を極める茶名人

【するが有機農場協同組合 齊藤勝弥さん】

800年の歴史を誇る静岡茶のルーツ、本山茶。

齊藤茶園の齊藤勝弥さんは、栽培から製茶まで自園製法で本山茶を栽培する老舗茶農家だ。二十歳の頃に茶術の師匠に師事して技を磨き、お茶淹れ名人としても知られる。茶葉の形状で特徴をつかみ、手でふるいわけ、2番目に細かい葉に合わせて湯の温度、量、抽出時間を見極めるという。

「家で一番いいお茶を来客に出すのは、おもてなしの精神です。エキスを抽出して飲むのはお茶だけなので、押しつけるのではなく、相手の好みに合わせたお茶の淹れ方をしなさいと教わりました。お茶はただで飲めるもののように変な風に変



わってしまいましたがお茶の収穫は1年に1回だから、大切にしてもらいたいですね」(齊藤さん)

齊藤茶園のある安倍川の支流、薬科川流域の静岡市葵区西又は、江戸時代に徳川家康に御用茶として献上された本山茶の発祥の地

です。山間部は平地より雨が降りやすく、気温の寒暖差が大きいので、お茶にはよい環境です。自分の畑だけなので、他の農薬の影響も受けません。

この辺の地域は土を掘ると、大きいものから小さいものまで石がたくさん出てきます。ミネラル成分がかなり豊富な土壌なうえ、粘土質と比べて、小石混じりだから水はけがいいのが特徴です。

1日のスケジュールは時期によって変わりますが、5月の一番茶の季節だと朝6〜7時ぐらいから露はらいをして、8時ぐらいいからお昼までお茶刈り、昼食後にお茶の製造を始め、遅いときには0時頃になります。それが20日ほど続きます。機械刈りではなく、一芯二葉を手摘みすると葉が揃いますが、すべて手で摘むのは難しいですね。収穫した茶葉の状態を手で覚えることで機械採みの製茶に生かそうと、製茶の基本となる手揉み製法も学んでいます。手揉み練習用の畑もあります。

「水を汚さず、山を守る」茶の心

有機栽培には大変な面がたくさんあります。湿度が高い梅雨時は病気が出やすいため、日本の気候自体が有機の実現を難しくしていると思います。

有機栽培と慣行栽培のお茶では硝酸態窒素の値が全く違います。有機栽培は窒素肥料を与えないため、お茶が伸びず、収量は減ります。でも、香りが爽やかで、嫌な苦みがなく、後味が違います。農薬を使っていないので、茶殻も食べられます。

今年には妻も僕も蜂に刺されました。消毒をしないため、お茶の木に蜂が巣を作るんです。生葉には慣行栽培の約2倍のピタミンCが確認されています。

落とした葉っぱや茶殻などが土の上に堆積せず、すぐに微生物が分解してくれて、たいがい1年で土に還ります。微生物が炭酸ガスを出すので、土が柔らかく、ふかふかです。酸素が行き渡るからよい根っこが育ち、肥料を吸収してくれます。

草が生えやすいので、草取りは大変ですが、やっぱり土作りは大事だと思います。肥料は乾燥おからや醤油かすなど、植物性の有機質のものを使っています。あとは配合機ではかしを作っています。

東日本大震災の福島原発事故により、放射能規制値越えのお茶が静岡から出ました。その年は抜い停止になり、苦勞して作ったお茶を廃棄処分させざるをえなかったのが辛かったですね。その後、お茶を飲んでくれる方が減ったように感じます。お茶の需要が少なくなったことに危機感を覚え、

「水を汚さない、山を守る」という根本的な考え方が同じ3軒が集まり、一緒にがんばっていきましょうと結成したのが、するが有機農場協同組合です。

するが茶の味わいを世界へ発信

お茶の主流は現在、短時間で色が濃く出て、まろやかな味わいの深蒸し製法のお茶ですが、僕たちは浅蒸しから中蒸しの昔ながらの日本の固い山のお茶を作っています。静岡がお茶の名産地とし

て長い伝統を誇るのには、この土地にお茶が合っているからです。おいしい静岡茶を国内でももっとたくさん飲んでもらいたいし、するが有機農場のお茶を海外にも発信し、広めていきたいですね。

有機栽培は安心安全が大前提で、そこにプラスして「おいしい」お茶を飲んでいただきたいという思いがあります。飲んでくださったお客さんから「おいしかったよ」と言っていただけですが、

「おいしいは仕上げ方でも多少は変わってきますが、僕たちはそれぞれのお茶をブレンドしています。せつかくブレンドするので、個々のお茶のいいところを伸ばすようなブレンドの仕方をしたいと願っています。

小学生になった息子の現時点での夢は昆虫博士です。有機栽培のお茶畑には、昆虫がいっぱいいるので、息子はお茶畑に来るのも大好きですが、農薬をかければ昆虫はいなくなってしまう。「跡を継いでほしい」とは言いませんが、もし自分でやりたいと思ったら、続けてもらいたいと思います。



おまつ 静岡市清水区の興津川上流域の山の中にある寺社畑園。知る人ぞ知る銘茶、両河内茶の産地だ

## 茶摘みと手揉み茶体験が魅力。有機茶農家民宿

【するが有機農場協同組合 西山孝さん・京子さん夫妻】

銘茶産地として名高い小河内地区の「ぬくもり園ゆるり」は、趣ある築100年の古民家が印象的な有機栽培農家民宿だ。茶室と縁側のある離れでは本格的な茶席が楽しめる。有機栽培のお茶摘みや手揉み茶体験のほか、たけのこ・とうもろこしなどの有機農作物の収穫と料理、みそ・梅干し・こんにゃく作りなど、季節に応じた体験ができる。

「急須を覗いて一芯二葉のお茶っ葉が見えるのは手揉みならではです。そういうお茶を飲ませてあげたいですね」とオーナーの西山孝さん。「オープンして3年、お茶目当ての外国人客が多いですね。自分で摘んだお茶を手揉みして淹れて味わえるので、お子さんのご要望で3年続けていらっしゃるご家族も」と、手揉み師範である妻の京子さん。



農家民宿 ぬくもり園ゆるり 静岡県静岡市清水区小河内 2758 TEL.054-393-2326 1泊2食6,000円(税込み・体験は別料金) 1日1組(6人)限定 旬の素材を生かした京子さんの素朴な料理が人気