

Давайте наслаждаться
Японским чаем



日本茶
JAPAN TEA



История Японского зеленого чая

От лекарства, противоядия и высокоценного продукта до современного облика чая.

Происхождение чая

Родиной чая считается Китай, где поначалу чай использовали в качестве лекарства и противоядия. Говорят, что выражение «*глоток чая*» берет свое начало именно оттуда. В известной китайской легенде о боге земледелия, медицины и фармакологии *Шэнь-нун* есть интересное упоминание о применении и пользе чая. Корни этого мифического повествования уходят в глубокую древность и рассказывают о том, как Шэнь-нун отбирал среди дикорастущих растений пригодные в пищу виды путем исследования результата на себе. Знаменательно, что в один из дней он употребил 72 вида ядовитых растений и нейтрализовал яд с помощью чайного листа.



Шэнь-нун
предоставлено музеем Санкоган Кусури



Сэн-но Рикю
предоставлено музеем города Сакаи



Миннан Эйсай Дзэндзи
предоставлено храмом Кэнниндзи

Всемирная история чая

Чай попал в Европу в XVI веке в период Великих географических открытий. Первыми европейцами, попробовавшими чай, считаются голландцы, прибывшие в провинцию Гуандун в Китае.

В начале XVII века Голландия стала доминатором над товарообменом в Азии и начала экспортировать чай в Англию.

К началу XX века чай распространился по всему миру.

По статистическим данным за 2014 год общее производство чая в мире составляет 5170000 тонн, из которых 1670000 тонн приходится на зеленый чай и 3500000 тонн – на черный.

Японская история чая

Заслуживающий доверия японский древнейший источник «*Нихон Коки*» повествует о том, как буддийский монах *Эйтю* приготовил и подал чай в императорском дворце для императора Сага. Это произошло 22 апреля 815 года. В то время чай имел огромную ценность. Толчком для повсеместного распространения чая в Японии стало возвращение в период Камакура (1185-1333) из Поднебесной буддийского монаха Миннан *Эйсай*, который привез с собой семена чая.

В то время чай представлял собой порошкообразную массу, похожую на современный чай *маття*.

К периоду Эдо чай сентя занял центральное лидирующее положение среди других видов чая и стал доступным для простых людей.



Виды Японского зеленого чая

Ферментация чая – это процесс окисления чайных листьев. Чай – это одно и то же растение, которое отличается лишь процессом производства.

Ферментация чая – это процесс окисления чайных листьев, поддерживаемый собственными ферментами чая. При этом микроорганизмы, часто задействованные при производстве спиртных напитков или сыра, в ферментации чая не участвуют. Любой чай: зелёный, улун, черный – получают из одного и того же растения – чайного дерева, и отличается лишь процессом производства.



Процесс изготовления Японского зеленого чая

Разница во вкусе и аромате чая зависит от метода производства и от того, были ли задействованы ферменты оксидаза чая при его изготовлении.



Ферменты оксидаза окисляют содержащиеся в листе чая катехины. Ферментированные катехины придают черным чаям темно-красную окраску, полуперментированные катехины способствуют образованию приятного цветочного аромата у чая улун.

Основное отличие японского зеленого чая от черного и улун – остановка ферментации.

Процесс изготовления японского зеленого чая

1. Сбор чайных листьев. [Сбор]
2. Свежесрезанные листья подвергают паровой обработке, в результате которой останавливается работа ферментов чая. [Выпаривание]
3. Пропаренные листья обрабатывают горячим воздухом, переминают, просушивают. [Первичное высушивание]
4. Чайные листья тщательно переминают под давлением, без нагрева. [Обработка под прессом]
5. Слегка переминая и высушивая, придают форму чайнкам. [Вторичное высушивание]
6. Продолжают высушивание и придают форму чайнкам. [Формирование чайнок]
7. Достаточно просушивают и придают окончательную форму чайнкам. Чай грубой (первичной) обработки готов. Такой чай называют «аратя». [Высушивание чая]
8. Сортировка чая по форме и размеру. По необходимости производится разрез и измельчение чайнок. [Сортировка]
9. Расфасовка в вакуумные и другие упаковки. [Упаковка]



Основные районы производства японского зеленого чая

Первое место по объему производства среди районов, выращивающих чай, занимает префектура Сидзуока, на территории которой находится знаменитая гора Фудзи. 40% произведенного в год чая приходится на эту префектуру. На втором месте префектура Кагосима, на третьем – префектура Миэ. Кроме того, чай производится в окрестностях Киото и на острове Кюсю.



Японский чай – на каждый день!

Существует много поводов чтобы насладиться японским чаем в разных жизненных ситуациях.



В течении дня есть много поводов для чаепития. Правильно выбранный чай, способ его заваривания и употребления поднимет настроение и тонус, сделает вашу жизнь веселее и интереснее.

Для снятия напряжения

Для снятия напряжения идеально подойдут чаи с богатым содержанием **теанина**: высококачественный **сентя** и **гёкуро**, заваренные охлажденной до 70 °C вскипяченной водой.

Профилактика вирусных заболеваний и гриппа

Регулярное употребление зеленого чая и полоскание полости рта раствором зеленого чая является замечательной профилактикой вирусных заболеваний. Благодаря эффективному действию **катехинов** зеленый чай способен остановить передачу инфекции и гриппа вне зависимости от его группы.

После употребления жирной и высококалорийной пищи

Хорошо освежают полость рта чаи **ходзита** и **бантя**. Регулярное употребление богатого **катехинами** крепкого зеленого чая, заваренного слегка охлажденной вскипяченной водой, контролирует уровень холестерина в крови.

Восполнение потерянной жидкости

Обильное употребление охлажденных чаев **ходзита** и **бантя** идеально восполняют потерянную организмом жидкость.

Во время физического труда и занятий спортом

Кофеин известен как замечательный стимулятор мышц. В связи с чем за 20-30 минут до начала физических нагрузок рекомендуется богатый этим компонентом высококачественный **сентя**, заваренный охлажденной до 90 °C вскипяченной водой. Для восполнения жидкости, потерянной во время работы или тренировки, продолжайте пить чай каждые 30 минут.



Натощак

Богатые **кофеином** и **катехинами** крепкие чаи являются нагрузкой для желудка. Поэтому чай натощак должен быть слабозаваренным.

Чай перед сном, для беременных женщин и младенцев

Ввиду того, что **кофеин** задерживается в организме беременных женщин и младенцев, данной группе людей рекомендуются слабозаваренные чаи, с уменьшенным вдвое количеством заварки, или чаи с низким содержанием **кофеина**, например **геммайтя**.

На работе или в перерывах между совещаниями

Хотите активизировать работу головного мозга и снять сонливость? Заварите высококачественный **сентя** слегка охлажденной вскипяченной водой и вы добьетесь максимального эффекта.

Для снятия алкогольного опьянения

Благодаря богатому содержанию **кофеина** заваренный слегка остуженным кипятком высококачественный **сентя** снимает алкогольное опьянение и за счет диуретического действия быстрее выводит алкоголь. Если разбавить спиртной напиток зеленым чаем, то содержащиеся в нем **катехины** понижают уровень алкоголя в крови, что является прекрасной профилактикой похмелья.

При подготовке к экзамену

Для повышения сосредоточенности рекомендуются богатые **кофеином** чаи **гёкуро** и высококачественный **сентя**, заваренные охлажденной до 90 °C вскипяченной водой.

Способ заваривания японского зеленого чая **Сентя**

У каждого вида чая свой способ заваривания и употребления.

Основные правила заваривания японского зеленого чая

Огромное значение на вкус японского зеленого чая оказывают аминокислоты.

Поэтому при заваривании *гёкуро* и высококачественного *сентя* важно учитывать следующие два пункта:

- 1 Создать условия для растворения аминокислот, придающих раствору чая изысканный вкус «*UMAMI*».
- 2 Подавлять терпкость и горечь **катехинов** и **кофеина**, содержащихся в чае.

Поскольку **катехины** и **кофеин** эффективно растворяются только при высокой температуре воды, а аминокислоты при любой, данные чаи нужно заваривать хорошо охлажденным кипятком. Используя данное правило попробуйте заварить чай, который вы предпочитаете.



Почему японский зеленый чай горький?

Вам не приходилось испытывать ощущение горечи и терпкости после употребления японского зеленого чая? Вам не кажется, что японский зеленый чай трудно пьется?

В японском зеленом чае содержатся катехины, придающие настою чая терпкость и горечь, а также кофеин, придающий горечь. Употребляя чай мы ощущаем вкус его компонентов. Однако **катехины**, хотя и придают чаю горьковато-терпкий вкус, являются замечательным профилактическим средством против болезней приобретенных неправильным образом жизни и считаются полезными компонентами, находящимися в центре внимания.

Кофеин же, хоть и горький, хорошо бодрит и снимает сонливость.

Как заварить вкусный японский чай



- 1 Налейте хорошо вскипяченную воду в чашку и охладите.
* Количество кипятка: 120 мл на одного человека.
- 2 Положите чай в заварной чайник из расчета 1 чайная ложка с горкой (3 г) на одного человека.
* Количество чая на 3 человека 9 – 10 г
- 3 Залейте вскипяченной, но остуженной до 70 – 80 градусов водой.
- 4 Дайте настояться 1 – 2 мин, после чего разлейте по чашкам.
* При повторном заваривании время настаивания 30 секунд.
- 5 Разлейте весь чай до последней капли, добавляя его поочередно небольшими порциями в каждую чашку следующим образом 1→2→3, и в обратную сторону 3→2→1, для получения одинаковой концентрации.
* По-японски такой способ разлива называют «мавасицуги».
* Данный способ позволяет получить одинаковую концентрацию чая в каждой чашке.

Насладимся ИЗЫСКАННЫМ ВКУСОМ

гёкуро

Температура воды: 50-60°C
Время настаивания: 2 минуты
Охлажденный кипяток: 20 мл на человека
Количество заварки: 3 г на человека

- 1 Налейте кипяток в ёмкость «Юдзамаси» и охладите.
* Если у вас нет «Юдзамаси» используйте любую другую посуду.
- 2 Охлажденный кипяток перелейте в заварной чайник и еще раз охладите.
- 3 Охлажденный кипяток перелейте в чашечки, наполнив их лишь до 8/10.
* Для гёкуро используют специальные маленькие чашечки.
- 4 Положите чай гёкуро в заварной чайник.
- 5 Залейте охлажденной в чашечках водой.

- 6 Дайте настояться 2 мин и разлейте чай до последней капли, добавляя оочередно в каждую чашечку по принципу «мавасицуги». Техника разлива «мавасицуги» указана в разделе «Как заварить вкусный японский чай».
- 7 Заварите несколько раз и попробуйте съесть оставшуюся заварку.
* При повторном заваривании время настаивания 30 секунд.

Насладитесь ароматом чаев

бантя и ходзита

Температура воды: кипяток 100°C
Количество воды: 150 мл на человека

* Используют большое количество заварки.
На 5 человек обычно берут 15 г чая.

- 1 Положите чай в заварной чайник.
- 2 Налейте кипяток в заварной чайник, дайте настояться 30 секунд и разлейте по чашкам.

Как смягчить горечь?

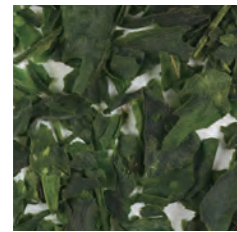
Чем выше температура воды, тем эффективнее растворяются в ней **катехины** и **кофеин**, и тем сильнее ощущаются горечь и терпкость. Если вам не нравятся терпкость и горечь, заварите чай хорошо охлажденным кипятком и у вас получится вкусный чай.

Как насладиться **Маття**

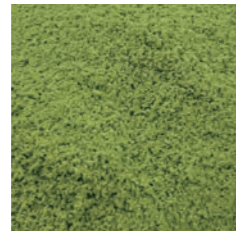
Необходимые инструменты для маття и как использовать их.

Что такое маття?

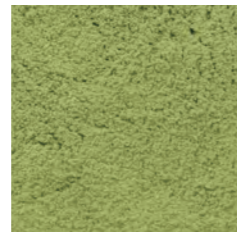
Для получения маття используют листья, собранные с затененных чайных кустов. Собранные листья выпаривают, сушат целиком, не переминая. Полученный чай – тентя – сырье для маття. Перетертый до пудрообразного состояния с помощью исиусу тентя, величиной 1 – 20 мкм, и есть маття.



Тентя



Высококачественный маття



Маття низкого качества.



Затененная плантация чая

Чтобы уберечь чайные кусты от прямого попадания солнечных лучей, их накрывают специальными покрытиями. Данным способом культивирования выращивают чай **гёкуро**, **тентя** (сырье для **маття**), **кабусета**.

Кондитерские изделия с **Маття**

Предметы чайной церемонии



Рулет с маття



Баумкухен с маття



Чизкейк с маття



Шоколад с маття



Орехи с маття



Пудинг с маття



Латте с маття (Маття с молоком)



Подготовка

Как подготовить венчик

Налейте в чашу горячей воды и опустите в нее венчик. Таким образом вы прогреете посуду, а венчик станет мягче и эластичнее.



Подготовка маття

Заранее просеянный через ситечко маття легче



Как приготовить маття

- 1 Положите 1,5 – 2 г маття в чашу. Это примерно две с половиной ложки тясяку.
- 2 Налейте в чашу 5 – 10 мл горячей воды, направляя воду на стенку чаши так, чтобы вода напрямую не попадала на чай. Это дополнительно охладит воду.
- 3 Перемешайте чай до однородной консистенции, так чтобы не осталось комочков.
- 4 Добавьте 50 – 60 мл горячей воды (95°C).
- 5 Придерживая чашу приводим в движение венчик одной кистью, взбиваем интенсивно вертикальными движениями до получения пены. При взбивании венчик не должен касаться дна чаши.
- 6 После получения обильной мелкой пены, осторожно выньте венчик. Чай готов.



Японский чай и Здоровье

Японский зеленый чай полезен и для тела и для души. Он снимает напряжение, поднимает общий тонус, поддерживает здоровье.

Японский зеленый чай оказался в центре внимания после опубликования колоссального количества результатов научных исследований, подтверждающих благотворное влияние чая на организм. В зеленом чае содержится большое количество полезных веществ. Познакомим с основными из них.

Катехины

- Обладают антиоксидантным действием, препятствуют мутации клеток.
- Сдерживают расщепление сахара и контролируют его уровень в крови. Являются прекрасным профилактическим средством в борьбе с лишним весом и ожирением.
- Обладают антибактериальным действием, угнетают бактерии холеры, кишечную палочковидную бактерию O157:H7. Благотворно влияют на флору кишечника: количество полезных бактерий увеличивают, а вредных – уменьшают.
- Контролируют уровень вредного холестерина (LDL).
- При полоскании полости рта после приема пищи выступают в роли антисептика, являясь прекрасным профилактическим средством против кариеса.
- Содержащийся в сорте чая **бенифуки** метилловый катехин облегчает аллергическую реакцию организма на пыльцу растений и прочие аллергены.

Кофеин

- Восстанавливает уставший организм, снимает сонливость, обладает диуретическим действием.
- Ускоряет сжигание жира, способствует снятию алкогольного опьянения.
- Обладает кардиотоническим действием, улучшает кровообращение.

Теанин

- Смягчает действие кофеина.
- Обладает успокоительным действием, воздействуя на клетки головного мозга.

Витамин С

- Обладает антиоксидантным действием, повышает иммунитет, снимает усталость, оберегает от простудных заболеваний и воздействия ультрафиолета.
- Благодаря **катехинам** японского зеленого чая **витамин С** обладает сильной стойкостью к высоким температурам. В 5 чашках японского зеленого чая содержится столько же **витамина С**, сколько его содержится в 100 мл лимонного сока.

Фтор

- Укрепляет эмаль зубов, является профилактическим средством против кариеса.

Минералы

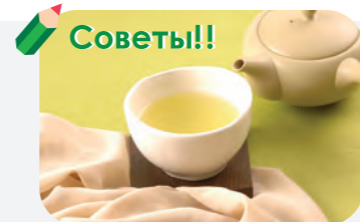
- Необходимые компоненты для нормального течения метаболизма.
- Японский зелёный чай богат калием, эффективно выводящим излишки соли из организма. В нём содержатся **кальций, магний, железо и прочие компоненты**.

Сапонин

- Обладает успокаивающим и обезболивающим действием, препятствует переутомлению организма и образованию тромбов.

Другие водонерастворимые компоненты чая

- **Бета-каротин, витамин Е, хлорофилл, белок, клетчатка** и пр.
- Употребляя в пищу **маття**, фуммацута и использованную заварку высококачественных чаев вы получите все компоненты, содержащиеся в **зеленом чае**.



В одной чашке чая (120мл) содержится от 70 до 120мг **катехинов**.

В одной чашке чая (120мл) содержится от 30 до 50мг **кофеина**.

Теанин – особый компонент японского зеленого чая. Им богаты высококачественные чаи **сентя, гёкуро, кабусета**.

В одной чашке чая содержится 10 мг **витамина С**.

Листья чая богаты **фтором**.

В жаркое время года недостаток калия вызывает ухудшение самочувствия.

У **сапонина** есть особенность: при растворении в воде он образует пену.

Японский зеленый чай – это кладёз **нерастворимых в воде питательных веществ**.

Стиль жизни и Японский зеленый чай

В Японии, где культура чая глубоко укоренилась в повседневной жизни, **зеленый чай** выполняет важную роль в различных областях.

Многофункциональное применение чая

Ароматическое средство и дезодорант для удаления неприятного запаха в помещении.



Средство, оберегающее железную посуду от ржавчины. Дно чайника прокладывают завернутой в марлю использованной заваркой чая.



«Тямакура» - чайная подушка, наполненная использованной, но хорошо просушенной заваркой чая бантя.

Средство для принятия ванны, дезинфекция рук, в качестве удобрения.



Промывание охлажденным чаем свежей рыбы удаляет неприятный запах.

Условия хранения чая

Свойства чая

- ◆ На качество чая влияют влажность, температура, кислород и свет.
- ◆ Легко впитывает посторонние запахи.

Условия хранения чая

- ◆ Хранить в сухом темном месте, в герметично закрытой упаковке.
- ◆ Герметично закрыть и хранить в холодильнике или в любом другом прохладном месте.

При хранении в холодильнике

- Хранить в месте наименьшего воздействия температурной разницы.
- После того, как достали чай из холодильника не спешите открывать упаковку сразу, подождите пока чай вернется к комнатной температуре.

При длительном хранении чая

Кислород – основной фактор, влияющий на изменение качества чая. Для сохранения качества чая необходимо уменьшить соприкосновение чая с кислородом.

Советы!!

- Разделите упаковку чая на части, из расчета одна часть на 10 дней, герметично упакуйте и храните в холодильнике.
- При длительном хранении в холодильнике во избежании впитывания запахов других продуктов, герметично закройте и поместите упаковку чая в дополнительный полиэтиленовый пакет.

Тядзуцу

С давних времен в Японии для хранения зеленого чая используют **тядзуцу**. **Тядзуцу** – это изготовленная из дерева, фарфора, олова и других материалов воздухопроницаемая емкость цилиндрической формы. В ней прекрасно хранятся не только японские **зеленые чаи**, но и зерна кофе, **черный чай**. Среди многообразия емкостей для хранения чая тядзуцу, обтянутая японской бумагой с цветными узорами, эффектно вписывается в интерьер комнаты и кухни.



Ходзита из отсыревшего чая

В домашних условиях из отсыревшего чая можно приготовить ходзита.

Рецепт!!

- Поджарьте чай на сковороде, застеленной пергаментной бумагой, до появления приятного запаха на слабом огне.



*При поджаривании смотрите чтобы чай не подгорел, следите за силой огня. Чай должен прожариться равномерно до коричневого цвета.



Японская чайная культура о Рандзи 蘭字

Не только напиток, но и радующие глаз яркие Рандзи



● ● ●

Рандзи - это красочные цветные гравюры-этикетки, которые наклеивали на деревянные ящики при экспорте чая за границу с конца периода Эдо по период Мэйдзи. Это один из очень редких ныне существующих в Японии материалов, имеющих отношение к истории чая. Осознание того, что товар отправляется в другую страну повлиял на дизайн этикеток. Их изготовляли с использованием технических приемов японского изобразительного искусства *укиё-э*. В последние годы Рандзи является предметом всеобщего внимания и имеет высокую художественную и культурную ценность.

日本茶輸出促進協議会

Совет по экспорту японского чая
Japan Tea Export Council (JTEC)

Tea Industry Hall, 5 F
2-8-5 Higashi-Shimbashi, Minato-ku
Tokyo, 106-0021, JAPAN