

Life is Macrobiotic

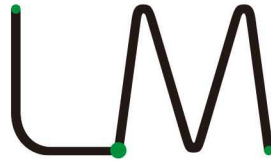
10

# 特集.. 釜炒り茶

— 神さまに見守られた土地の力と

自然の恵み、人の縁でつくられる

五ヶ瀬の香り豊かなお茶



10

Life is Macrobiotic  
2025 AUTUMN

Staff

企画・発行 | 日本 CI 協会  
編集・制作 | パラゴン  
編集 | 野村美丘 (photopicnic)  
デザイン | 清水 夏  
印刷 | 美松堂

『LM』とは

日本で最も歴史のあるマクロビオティックの普及団体・日本 CI 協会によるフリーマガジン。マクロビオティックを知らないという方にも、よく知っている方にも、季節ごとの新鮮な食や暮らしの情報をお届けします。Web でもオリジナルコンテンツを交えて発信中です!



<https://macrobioticweb.com>

LMの最新情報を発信中です!

about

Macrobiotic

マクロビオティックとは、日本の伝統食である“玄米菜食を中心として、その土地でとれたものを、その旬に食べる”を基本とする、「食」を軸に自然の秩序と調和していく考え方であり、暮らし方。桜沢如一が“陰陽調和”、“一物全体”、“身土不二”を中心に提唱し、欧米や日本をはじめ世界で評価を受けています。

contents

01 特集

釜炒り茶

神さまに見守られた土地の力と  
自然の恵み、人の縁でつくられる 五ヶ瀬の香り豊かなお茶

つくり手の現場から — オーサワの釜炒り茶  
釜炒り茶の美味しい淹れ方

連載

09 My Macrobiotic Life

クッキングスクール リマ 受講生ノート

岩田恵理子さん

五感をフル活用する穏やかな料理時間

10 My Macrobiotic Life

実践者が語る、食と暮らし

藤掛 祐子さん

楽しみ、感謝しながら今を大切にしていきたい

12 Macrobiotic & Natural Foods SHOP GUIDE

カラダにやさしいお店を訪ねて

KIVA

電子雑誌「MACROBIOTIC Journal」も配信中。

マクロビオティックの専門誌である月刊『マクロビオティック』の後継誌も电子版で配信中です。

1948年創刊の歴史を継承し、マクロビオティックを実践・研究・普及する人たちに向け、幅広いトピックや論考、そして新しい時代を紡ぐ「人」を紹介します。詳細は「日本CI協会」HPを参照ください。



<https://ci-kyokai.jp>  
「日本CI協会」HP

特集

# 釜炒り茶

神さまに見守られた土地の力と  
自然の恵み、人の縁でつくられる  
五ヶ瀬の香り豊かなお茶

**仕** 事中に、休憩中に、食後に、おやつタイムにと、  
どんなシーンにも寄り添ってくれるお茶。気  
持ちがほっと和むだけでなく、カテキン、テアニン、  
ビタミンCなどの栄養素もたっぷり含まれています。  
宮崎県は、全国で4番目のお茶の生産地です。なかで  
も標高が高く、朝晩の寒暖差が激しい熊本県との県境  
にある宮崎県五ヶ瀬町の山間で、有機栽培の茶葉でつ  
くる釜炒り茶には定評があります。今回訪ねたのは「宮  
崎茶房」。この地で4代続く老舗でありながら、“新しい”  
おいしさと価値観を追求しているパイオニアです。

文／野村美丘 (photopicnic)

撮影／坂井竜治

一部写真提供／宮崎茶房

# つくり手の現場から

— オーサワの釜炒り茶



天孫降臨の地でつくられる  
昔ながらの釜炒り茶

日本神話の舞台である日向国、宮崎県高千穂。神々が宿る緑の山々に囲まれた五ヶ瀬町に「宮崎茶房」があります。4代目の宮崎亮さんは、全国から注目されるお茶業界のパイオニア。農学部の学生時代、開花実験など花の研究に明け暮れた経験が今の仕事に役立っていると言います。「まずは植物を見る、ということですね。パッと見ただけではわかりませんが、植物は一秒たりとも休まずに動いている。その感覚は茶葉の栽培にも活かされています。花の香りのするお茶に興味をもったのもそうですね。お茶業界のことを知らなかったからこそ、三年番茶や花を使うお茶などにも柔軟に手を出せたんだと思います」

そう、緑茶なら緑茶だけを生産するのが業界では常識。宮崎茶房も例にもれず代々、釜炒りの緑茶とほうじ茶のみを生産してきました。紅茶や烏龍茶など、何種類ものお茶をつくる農家が今では珍しくないのは、宮崎社長のお茶づくりが新しい波を生み出したからともいえます。



上右、上左／150ほどある宮崎茶房の茶畑では、約25品種の茶葉が栽培されている。  
 下右、下中、下左／茶の木はツバキ科の常緑樹。新芽は緑茶に、伸ばした茶葉と茎は三年番茶になる。

自然にも人にもやさしい  
 希少なお茶づくり

宮崎茶房が目指すのは「体にすっきり沁み入るようなお茶」づくり。「感覚的ではありませんが、心が癒されるようなお茶です」

さらに「自然にも人にもやさしいお茶づくりをしたい」とも。淹れたお茶の色やうまみの追求のために茶畑に肥料を与えすぎると、土壌も生態系も壊れてしまいます。宮崎茶房の茶畑の木々が何十年も元気なのは（なかには樹齢百年を超える木も！）、農薬を使わない有機栽培だからです。

日本のお茶は明治以降、大量生産に適した、茶葉を蒸してつくる製法が主流になり、うまみのあるお茶が評価されてきました。

「そういうお茶づくりには、うちのような地域は寒すぎて不利な環境ともいえます。このあたりは一番茶の時期が遅く、一般的な新茶のシーズンが終わった頃に、やっとうちの茶摘みが始まるくらいですから。その代わり、標高が高く寒暖差があるので、茶葉の栄養分が増加し、さらに陽射しをたっぷり浴びた香りのたつ

天孫降臨を感じさせる、九州山地の朝雲の風景。



茶葉に育ちます。香りを活かせる釜炒り茶との相性がいいんですね」  
 香り高く、すっきりした味わいで、何杯でも飲める釜炒り茶。お茶の長い歴史からいうと、実はこちらのほうがスタンダードです。世界でつくられているお茶のほとんどは釜炒り茶ですが、現代の日本においては日本茶全体の生産量1%以下と、希少なお茶となっています。



1. 茶葉を釜炒りする。 2. 揉みながら乾燥させる(相揉)。  
3. おもりをつけて揉み(揉捻)、さらに熱風で揉む(中揉)。 4. さらに乾燥させ、徹底的に水分を抜いていく。

### 仕上げるお茶の種類によって変わる製造工程

葉によって時間や圧力のかけ方を変えて「やさしく」「つくります」

宮崎茶房では25を超える品種を栽培しており、茶摘みのシーズンを迎えると、150ほどもある茶畑から収穫した茶葉を工場に運びます。その日につくるお茶によって手順は変わるものの、どのお茶にとっても釜炒りは最も重要な工程。天候や品種、水分量と、その時々のお茶の状態によって、火加減や火入れの時間を調整します。この見極めは職人の経験と感覚、腕が試されるポイント。

### ピンチをチャンスに変えた先駆的な有機栽培

「青くさくても、焦げすぎてもいかん。その間のちょうどいい香りがあるんです。釜炒りの度合い、最後の仕上げで、より香りがたつ重要な工程。誰でもできる仕事ではありません」

工場の中には、いろいろな形の揉捻機や乾燥機が。揉捻とは、茶葉に圧力を加えて揉み、茶葉の水分を均一にする工程。続いて乾燥機の熱風で徐々に乾燥させます。このときの揉み具合も、仕上がりの香りに大きく影響するそう。

「細かく碎けるほどに香りがなくなりますから、茶葉そのままの形を大事にします。機械は使うけれど、茶

農薬を使うことが当たり前だった時代、宮崎茶房では1983年から農薬に頼らない栽培を始めました。「母ちゃんの友だちが農薬事故で亡くなってしまっ。それがきっかけで、きっぱり農薬をやめました」

ただし当時は農薬を一切使用しない栽培自体が珍しく、お茶の葉が病気になるったり、虫にくわれて全滅したりで収穫量が減ったばかりでなく、周囲の同業者にさえ理解されない、従来の取引先にも買ってもらえないなど、相当な苦労がありました。

そんな状況下で宮崎社長は当時、行き先のない茶葉を活かすべく、まだおいしい国産が確立されていなかった紅茶づくりに着手。卸し先がないため自ら販路を開拓し、釜炒り茶の魅力を伝えるべく全国に出向い



熟成した茶葉を焙煎し、三年番茶に仕上げ中。たまたま立ち寄ってアルバイトして以来10年経つという横山大樹さんは、すっかり腕のいい職人に。この年季の入った機械で、釜炒りも焙煎もできる。

てイベントなどに出店。これが、人との輪が少しずつ広がるきっかけになり、オーサワジャパンとの出会いももたらしたのです。

2001年に有機JAS制度が始まると、すぐに認証を取得。安全でおいしいお茶づくりを地道に探求したことが認められ、翌年の農林水産祭での天皇帝を皮切りに数々の受賞を重ねています。

### お茶生産地としての宮崎県のポテンシャル

宮崎社長のお茶づくりに対する姿勢、そして何よりもその人柄に魅了され、宮崎茶房には全国から同業者や有機農業を志す人、海外からも人が集まってきます。研修や季節労働など彼らの目的はいろいろですが、実験研究好きの宮崎社長が試行錯誤してできたお茶づくりのノウハウは、誰にでもオープンにされています。

「こちらが開いた分、向こうからも情報が入ってきますから。でも、有機栽培も国産紅茶づくりも今では方々でやるようになったので、うちの特徴がなくなっちゃったんですね」  
宮崎社長はそう言って笑います。し

いいお茶にするには手で触る、香りを嗅ぐなど、職人の五感が必須。



かし、宮崎茶房のお茶づくりは周囲に伝播していった、五ヶ瀬は最先端のお茶づくりの実践場として注目が集まり、今や全国から視察が訪れる有名な産地になりました。

静岡県、鹿児島県、三重県のお茶の三大産地に次ぎ、宮崎県は現状4位。しかし宮崎県内にはメーカーが少なく、県で栽培された原料が他県のメーカーに運ばれ、その県のブランド茶として商品になることも少ないそう。



右／縁あって全国から集まったスタッフたちと宮崎社長でお茶を飲みながら談笑することも。  
 左上／五ヶ瀬の氏神、古戸野神社。 左下／宮崎茶房内にも神さまが。

ですが、宮崎茶房が牽引者となつて、宮崎県が産地ブランド化される日も、そう遠くないかもしれません。とりわけ五ヶ瀬には九州大陸発祥の地といわれる祇園山があり、4億3千万年前からの地層が重なっています。宮崎茶房では「この土地や茶葉の個性を活かすようなお茶づくりをしたい」と、複雑な地質や標高の高い地形に合った品種改良にも積極的に取り組んでいます。多品種を栽培することで、気候や害虫による被害やリスクの回避、収穫時期の分散化を図るといった工夫も。また、品種によって釜炒りするタイミングや時間を変えるだけで、ひときわおいしくなるなど「個性の伸ばし方次第で、それぞれのお茶の輝きがぐんと増す。人間と同じですよね」と宮崎社長。加えて、他の農家から託された耕作放棄地を引き継ぐなど、五ヶ瀬地区の茶業のリーダー的存在としても活躍しています。

神さまが宿るといわれる五ヶ瀬の土地と、自然の恵み、宮崎社長の温かい人柄と人との縁がつながって、循環していく。宮崎茶房は今後も日本のお茶に「古くて新しい」花を咲かせ続けるに違いありません。

## Profile



株式会社 宮崎茶房

代表取締役 みやざき あきら 宮崎 亮

1983年から農薬不使用、有機肥料のみの茶の栽培を貫く。「飲んだら元気になるお茶」をテーマに、さまざまな種類のお茶をつくっている。



人の背丈を超えるほど大きく育った茶の木の前に立つ宮崎社長。

オーサワジャパンの

# 釜炒り茶のおいしい淹れ方

Lineup 1



## オーサワの 有機三年番茶

有機栽培で育成した茶樹の茎と葉を、釜炒りしてからいねいに揉み、熟成させた後、直火焙煎。カフェインが少なく香り高い、まろやかな甘みが特徴のマクロビオティック定番茶です。

### おいしい淹れ方

#### 〈煮出し〉

オーサワの有機三年番茶  
…… 大さじ山盛り2(約5g)  
水 …………… 1L

水に三年番茶を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、10分ほどゆっくりと煮出す。

#### 〈お湯出し〉

オーサワの有機三年番茶  
…… 大さじ山盛り2(約5g)  
熱湯 …………… 250ml

急須に三年番茶を入れ、熱湯を注ぎ、1分ほどでき上がり。

※二煎目以降は、熱湯を注ぎ、長めに置いてください。



point

煮立たせすぎると味が落ちてしまうので、煮出す場合は火加減に気をつけましょう。お好みにより、分量、煮出し時間等を調整してください。

## マクロビオティック定番飲料 梅醤番茶

材 料 (つくりやすい量)

煮だした三年番茶 …… 180ml  
醤油 …………… 小さじ1.5~2  
梅干し …………… 中1個  
ひね生姜おろし汁 …… 2~3滴



### つくり方

1. 梅干しをほぐし、種ごと器に入れる。
2. 醤油とひね生姜のおろし汁を入れ、よく練る。
3. 熱い三年番茶を注ぎ、よく混ぜて、熱いうちにいただく。



point

ひね生姜とは、1年ねかせた生姜のこと。成分が新生姜に比べて濃くなっています。根生姜でもかまいません。

Lineup 2

## 有機釜いり茶

有機栽培で育成した茶樹の新芽を釜炒りした緑茶。透明感のある黄金色で、香り高く、すっきりとした味わいが特徴です。



Lineup 3

## オーサワの 宮崎産有機烏龍茶

有機栽培の茶葉を天日干しし、半発酵させ釜炒りしてから、やさしく揉み仕上げたお茶。淹れると透明感があるきれいな黄金色で、花のような豊かで上品な香り。一煎目、二煎目、三煎目と重ねるごとに風味の変化が楽しめます。



### おいしい淹れ方

オーサワの宮崎産有機烏龍茶	急須に茶葉を入れて、熱湯を注いで
…………… 3g	1分半～2分程度蒸らす。
熱湯 …………… 約180ml	

Lineup 4

## オーサワの 宮崎産有機紅茶 (ティーバッグ)

有機栽培の茶葉を天日干しし、香りを最大限に引き出してから揉み上げ、じっくりと発酵させたお茶。花のような華やかで甘い香り。



### おいしい淹れ方

オーサワの宮崎産有機紅茶 (ティーバッグ)	
…………… 1包	
熱湯 …………… 約200ml	

カップにティーバッグを入れ、熱湯を注いで  
2～3分蒸らしてティーバッグを取り出す。



レシピ オーサワジャパン(三年番茶・烏龍茶・紅茶)・マクロビオティック クッキングスクール リマ(梅醤番茶)

撮影 大塚七恵・アイシーエム

# My Macrobiotic Life

Students' diaries  
from cooking school LIMA

第10回

## クッキングスクール リマ 受講生ノート



いわた えりこ  
岩田 恵理子さん

アドバンスII受講中。東京在住の会社員。  
食べることで旅行が大好き。

### 五感をフル活用する 穏やかな料理時間

私がマクロビオティックに興味をもったのは、「穂高養生園」でマクロビオティックの食事をいただいたことがきっかけでした。動物性の食材を使わず、素材で美しく、おいしい食事。もっとマクロビオティックを知りたい、と思いました。料理教室へ通うことへの憧れもあり、そしてそれがマクロビオティックの教室であることにとてもワクワクしながら、クッキングスクールリマのベーシックコースに通い始めたのです。

まず「ああ、いいなあ」と思ったのは、「食材に火をとしたときの様子や変



▲愛用している土鍋。



▲土鍋炊き玄米ごはん、よくつくる好きなおかず。

化、香りを感じてね。料理は気持ちを含めて、五感をフル活用してつくるのよ」と教わったこと。先生のまわりに集まり、鍋のなかに食材をひとつ入れては様子を観察し、またひとつ入れては観察し……、そんな料理の仕方をしたことがなかったので、今、集中して料理をつくっているなあと感じ、なんて心地のよい時間なのだろうと思えました。

講義回では最初に「マクロビオティックとは何か」を学びましたが、これだけでもおもしろくて、ますます興味が大きくなりました。うわあ、こんなにもしろい哲学だったんだーと高揚したのを覚えています。

日本は四季があり、緑と水が豊富な、調和のとれた豊かな環境である。そして私は日本で生まれ、生活し、今、マクロビオティックを学んでいる。とても穏やかで恵まれているなと思います。自宅での料理も、土鍋で玄米ごはんやおかずをつくるようになり、昔ながらのシンプルな調味料が活躍しています。クッキングスクールリマで習ったことは、私の料理時間を穏やかなものにしてれています。

#### INFORMATION

クッキングスクール リマでは受講生を随時募集中! 詳しくはHP (<https://lima-cooking.com>)を参照ください。

# My Macrobiotic Life

Practitioners talk  
about food and lifestyle

第10回

実践者が語る、  
食と暮らし

クッキングスクール リマ  
認定インストラクター

藤掛 祐子 さん



職場でつくったランチや、みんなでつくった料理。  
桜漬けをのせたお稲荷さん、ベジミートボールなど。

《 楽しみ、感謝しながら  
今を大切にしていきたい 》

自分の体の声を聴くことに  
向き合えるように

私がマクロビオティックを始めたのは、母と、第二の父のように大切にされた方が亡くなったのがきっかけです。彼らに何もしてあげられなかったという思いから、誰かのために何かできるようにしたい、いつまでも苦手だと言っているままにせず、少

しでも料理ができるようになりたい。そんな気持ちからクッキングスクールリマで学び始めました。

クラスでは、みんなで協力しながら料理をつくるのがとても楽しく、新しい気づきをもらいながらおいしい食事を楽しみ、気がつけばどんどん進級していきました。私自身の体調の変化としては、原

因不明の咳がひと月ほど続くことがあったのですが、マクロビオティックを始めてからは咳の症状が治まりました。また、部分的に出ていたアトピーのような症状も、食事が変わることできれいになるのがわかりました。自分の体の声を聴くことに

向き合えるようになりました。私の職場は健康サロンで、健康に



職場は、所沢にある古民家サロン「あいわサロン」。aiwasalon.jp

役立つセラピーやヒーリングのほか、さまざまな商品を扱っています。お昼はサロンにある台所で誰かが食事をつくってみんなで食べる、家族みたいな職場です。サロンの裏には畑もあり、季節の野菜を育ててくれています。みんなで裏の竹林から筍を掘ってきて料理したり、サロンの前にある八重桜で桜漬けをつくりたりすることも。私が食事をつくるときは、クッキングスクールリマで教えていただいたことが大いに役立っています。マクロビオティック料理をみんなに食べてもらい、料理の感想を直に聞くことができる機会に恵まれています。

というもの、ごはんとお味噌汁を中心とした一汁一菜の朝食で一日をスタートすることが多くなったのですが、それが日々のいいリズムを生んでいると思います。体をあたためることの大切さなど、生活全般をも見直すきっかけになり、ペランダでちょっとした野菜や花を育てたり、大切にできていなかった自分の体をケアすることを意識するようになったりと、本当に感謝です。

今では、料理教室のアシスタントとしてお手伝いをしており、楽しく学ばせてもらっています。これからもマクロビオティックとの出会いに感謝しながら、今を大切にしていきたいです。



食事日記でつくった里芋まんじゅう湯葉あんかけ玄米うどん。



筍ご飯、ひよこ豆のハンバーグ、にんじんのフルーツサラダなど

PROFILE



埼玉県所沢市在住。心と体と食の関係に興味があり、2022年1月よりクッキングスクールリマにて学ぶ。現在、インストラクターコースを受講しながら、教室のアシスタントとして手伝いや、レシピを考案することも。職場の健康サロンでは、仕事をとおして季節と食を楽しんでいる。

Instagram@yukomomo33

日本全国から、  
オーサワジャパンの  
商品を扱うお店を  
ご紹介します！

# Macrobiotic & Natural Foods SHOP GUIDE *Vol.10*

カラダにやさしいお店を訪ねて

SHOP KIVA



お買い物しながら、  
自分の体と地球を大切に選ぶ

KIVA（キヴァ）は有機野菜と自然食品の専門店です。「KIVA」とは、北米アリゾナの砂漠地帯に住むネイティブ・アメリカン、ホピ族の地下聖堂のこと。人々はそこで神話や伝説を語り継ぎ、伝統や歴史、儀式の意味や役割を学び合いながら、意思の疎通を図ってきました。私たちは、「自然と調和して生きる人々が、心を通わせ合う場所」という想いを込めて、これを屋号に選びました。

創業は1980年。エコロジーやサステナビリティへの関心が低かった時代から、つくり手、流通、消費者が手を結び、日本の風土に根ざした有機的生産に努めてきました。

当店の農産物はすべて契約栽培で、「おいしくて安全なものを安心してつくりたい」という生産者の思いが込められています。

オーガニックを選ぶことは、健康や環境、そして子どもたちの未来にもつながります。

「何を食べ、どのように暮らすのか」。お買い物をしながら自分の体



と地球を大切にする選択ができる、そんな素敵な瞬間を感じていただけたら幸いです。

有機野菜をはじめとする約4000品目のアイテムを取り揃えており、皆さまのオーガニックライフをサポートします。

店舗は東京都青梅市と茨城県つくば市の2ヶ所にあります。長く通っていたらいている常連のお客さま、お子さまがいらつしやる方、遠方からいらして下さる方。顔なじみの方も多く、お顔を拝見すればちよつと

した会話が弾む、地域に根ざしたお店です。青梅店は日曜日も営業しており、より多くの方にご利用いただけるようになりました。つくば店では近くに越してこられた方も増え、新しいお客さまにもご利用いただいております。

当店は、オーガニック専門の流通販売組織「POD(株)ポランオーガニックフーズデリバリ」の一員です。宅配サービスや通販もごさいますので、併せてご利用ください。

文・新田美紀・宮本沙織



## /// information ///



KIVA 青梅店



KIVA つくば店

	KIVA 青梅店	KIVA つくば店
address	東京都青梅市河辺町10-3-11	茨城県つくば市西大橋272-5
tel	0428-24-6089	029-861-8839
web	<a href="https://www.e-pod.jp">https://www.e-pod.jp</a>	
営業時間	10:30~18:30	10:30~18:00
定休日	不定休	日曜日
交通案内	JR河辺駅北口より徒歩5分	TX研究学園駅より徒歩30分



KIVA青梅店 LINE



KIVAつくば店 LINE

両店とも駐車場完備。  
オンラインショップもあります。



# オーサワの 宮崎産有機茶

宮崎産有機茶葉100%使用。  
釜炒り製法で仕上げた  
香り高いお茶です。

オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の商社です。



LM

Life is Macrobiotic 2025 AUTUMN

【発行】 日本CI協会 〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号 TEL: 03-6701-3285 FAX: 03-6701-3287 ci-kyokai.jp