

韓国の伝統茶について

佐藤幸子*・渡邊菜月*・浜守杏奈**・松岡康浩***

* 食生活科学科 調理学第二研究室 ** お茶の水女子大学大学院 *** 食生活科学 食品産業学研究室

Traditional Tea in Korea

Sachiko SATO*, Natsuki WATANABE *, Anna HAMAMORI** and Yasuhiro MATSUOKA***

*, *** *Department of Food and Health Sciences, Jissen Women's University*

** *Ochanomizu University*

The principle of cosmic dualism (yin and yang) and the Five Elements (Wu-Xing), based on the philosophy of “food as medicine,” serve as the basis of Korean food culture. Korean cuisine features rice, soup, and kimchi along with various side dishes. As soup is treated as one of its main dishes, Korean daily meals generally contain more water than Japanese cuisine. Earlier, traditional tea culture in Korea was enjoyed only by people of specific privileged classes, and consequently, the tea-drinking custom faded during the Joseon dynasty. Currently, “traditional tea,” made from ingredients including wild herbs, fruits, and grains used in Chinese medicine, is widely accepted in the everyday lives of Korean people. This traditional tea is made by blending and brewing ingredients such as fruits, flowers, grains, and leaves used in traditional medicine, and is based on the philosophy of “food as medicine.” It is then mixed with, for example, honey to make it drinkable. Thus, many varieties of traditional tea are available.

The results of a survey revealed that the reasons for drinking traditional tea vary from those related to health, such as cold prevention, fever suppression, and recovery from fatigue, to taking “coffee breaks.” From this, it was inferred that traditional tea in Korea is used in everyday lives by people with hopes to advance their health based on the claimed functions of its ingredients.

Keywords : Traditional tea (伝統茶), Korea (韓国), food culture (食文化), tea culture (茶文化), Claimed functions of food (食品機能性), Surveys (意識調査)

1. はじめに

世界各国で愛飲されている「チャ（学名：*Camellia sinensis* (L.) O.Kuntze）」は、ツバキ科、ツバキ属の永年性常緑樹である。チャの木は中国の雲南から四川地域の風土に根ざし千年の樹齢の大茶樹が多いことから、中国が原産地と言われている。チャの利用は、そのまま葉を使用していたが、その後、嗜好性に合わせて製法が考案され、さらに運搬しやすい加工法も工夫され、「茶」として広く普及するようになった¹⁾。

日本において「茶」の記述がみられるのは、西暦 815 年（弘仁 6 年）の「日本後記」の「大層都永忠、手づから茶を煎じて奉御す」が最初である。これらの茶は中国の唐の時代（西暦 618~907 年）に留学僧が日本に異国文化として茶を持ち帰り、献茶として貴族社会に広まったとされる。しかしその時の茶は固形の茶（団茶）を削って煮だす淹茶であり烏龍茶やプーアル茶などとして中国では親しまれている茶であるが、日本人には嗜好的に好

まれず、喫茶の風習は一般庶民への普及には至らなかったようだ。その後、12 世紀末禅僧の栄西により新しい喫茶法が伝えられ、日本人の嗜好にあった緑茶が普及していった。

栄西といえば茶の効用を著している「喫茶養生記」が有名である。これには、「茶は養生の仙薬なり、延命の妙術なり」と茶の効用を述べ、僧侶から貴族・武士階級、庶民へと広がり、栄西から種子を送られた梅野高山寺の明恵上人が梅尾や宇治などに植樹し、日本に茶樹を広げるきっかけをつくった。このように喫茶の風習は禅僧から武士や貴族・庶民へと普及し、現代の日本人の日常生活には欠かせない存在となっている。現在の「茶」は 1737 年に山城国の永谷宗円により考案された蒸製煎茶の製法をきっかけに、玄米茶やほうじ茶など地域風土に合わせた製造法が編み出され、庶民に親しまれる茶文化が形成されていった²⁾。そして、烏龍茶やプーアル茶、ジャスミン茶などの様々な「茶」も外来文化として



図 1. 市販の伝統茶 (2017.9、ソウル市内スーパーマーケットにて撮影)



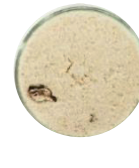
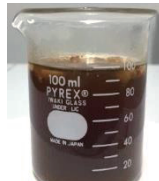
柚子茶



五味子茶



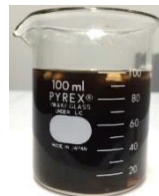
ナツメ茶



生姜茶



双和茶



トウモロコシ茶

図 2. 代表的な伝統茶 (2017.9 ソウル市内にて購入)

普及し、ツバキ科の茶葉を使用する飲料は、日本の茶文化の一役を担い浸透している。

一方、韓国「正式名称：大韓民國 (대한민국)」には、現在、美容や健康を意識した飲料が普及しており、その中で「伝統茶」と称した茶葉を使用していない嗜好飲料が利用されている。(図 1, 2)

しかし、「伝統茶」はソウル市内のスーパーマーケットやデパート、コンビニエンスストア、ドラッグストアなど日常的に購入でき、提供するカフェも見られるが、嗜好飲料の中で「伝統茶」は明確な概念は示されておらず、「茶」としての位置づけも曖昧である。

そこで、本研究では、韓国の「伝統茶」とはどのような飲料であるのかについて韓国における茶文化の変遷を踏まえ、検証した。また、現代の韓国在住の若者を対象にアンケート調査をインターネットにより行い、「茶」に関する食生活意識について、食味分析と合わせて考察し、若干の知見を得たので報告する。

調査方法は、韓国における市場調査および「伝統茶」に関する専門書を中心に行い、韓国の食生活における「茶文化」の受容およびその目的、飲用による効用について調査した。

2. 韓国の食事文化

日本の「和食」³⁾は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された。その特徴として①多様で新鮮な食材と素材の味の活用、②バランスがよく、健康的な食生活、③自然の美しさ、④年中行事との関わりがあげられる。和食の基本形は、飯を主食に主菜と副菜を組み合わせた献立構成であり、「飯+汁+菜+漬物」の食事文化が平安時代末期ごろに成立していたと言われる⁴⁾。現在では一汁三菜の献立構成は健康的な食事として世界各国でも人気がある。

韓国の食事文化において、主食は日本と同じく飯であるが、献立構成は「飯+汁物+キムチ」を基本とし、さらに様々な副食(常備菜:パッチャン)が食卓に並べられる⁵⁾。(図 3)

このように、日本の食事文化は飯と菜を中心に汁物と漬物を添えるという構成であるが、韓国では飯と多数の小皿に副食(菜)を盛り付けるスタイルの献立であり、汁物もひとつのおかずとして食することから、同じ食材を使用しても全く異なるスタイルで食することがわかった。また、日本の箸の使い方は、家族一人一人専用として使い分けされ飯を箸で食べるが、韓国では飯も汁もスプーンで食べ、箸は副菜を食べる時に使用する。食事作法として、日本は飯茶碗を手で持って食するが、韓国は食卓の上に茶碗を置いたままで食するなど異なる食文化である⁶⁾。

韓国の食具は、金属製が一般的に使用されている。歴史的背景をたどると、身を守るために毒薬に反応すると変色するという素材として金属製を使用するようになったことや、産業的には壊れにくいため量産に向いていること、冷麺などの冷たさも伝わりやすい素材であることなどから、合理的な食具が選ばれたのだと考えられる。

韓国の献立構成において欠かせないおかずは汁物であるが、その特徴として、朝倉氏⁷⁾は、汁(クク)と湯(タン)の二種類を挙げている。汁とは、飯に添えられる具材の少ないスープとして、ワカメを入れたミョッククや大根の干した葉を入れたシレギククがあり、これらのスープには飯を入れて食べる。湯には、若鶏の内臓を取り除き中に餅米、ナツメ、クリ、高麗人参などを詰めて煮込む参鶏湯(サムゲタン)や牛肉、牛骨、内臓などの煮込んだソルロンタンなど、具沢山の汁物であり、独立したひとつの副食として数えられる。このように様々な汁物は、和食の汁物の位置づけとは異なり、料理のひとつとして食され、汁物がないと食事を食べた気がしないといった物足りない感覚をもたらしてしまうようだ。和食では汁かけ飯は「猫まんま」と言われ、決して行儀が良いとは言えないが、韓国の食事文化の特徴として、飯をそのまま食べるのではなく、スプーンで飯を汁物に入れて食べること(クッパブ)が日常的な食べ方である。また、韓国語で「ピピムパブ」という「混ぜて食べる」ということは、祭祀行事から継承されてきた行為で



鮑 粥



キムチチゲ

図 3. 代表的な韓国料理 (2018.8 ソウル市内にて撮影)

あり、現在でもナムル（野菜の和え物）や揚げ物などの副食をのせて混ぜて食べる習慣が定着している。ただ、両班と言われる上流階級の人々は汁に飯を入れて食べる習慣は日本人と同様に恥ずかしい食作法とされている。

次に韓国の特徴的な食べ物としてキムチがある。献立にも必ず取り入れられており、ユネスコ無形文化遺産として、「キムジャン（キムチづくりの文化）」が、2013年に登録された。これは、家族や地域住民がともに大量のキムチを漬け込み分かち合うという風物詩であり家族や隣人との絆を深め合う文化のことである。キムチは、朝鮮半島の大陸性の気候から、厳しい冬の中で野菜類を保存食として、漬物として大量に貯蔵し、それを毎日、飯の副菜として、古代三国時代にはすでに存在していた。その当時は醤油漬けとされていたが、16世紀ごろに伝来した唐辛子がその後のキムチに取り込まれ、現在の辛味を特徴とするものに変容していった⁸⁾。現在では、キムチの食材や作り方も多様化し、定番の白菜キムチや切干し大根とするめいかのキムチ、水キムチがある⁹⁾。そしてキムチは、単独の副食として、または合わせ調味料（ヤムニョム）としてねぎのジョン、海鮮チジミ、プルコギなどの料理に使用される¹⁰⁾。

このように韓国の食事は、一杯の飯におかずとして「汁+キムチ、多種類の副食」を組み合わせた献立構成であり、おかずが沢山並んだ食卓が日常食であることがわかった。そして、汁物はひとつの料理として飯の副食となっているため、水分の多い食事スタイルである。

さらに日本は食後に茶（茶葉で入れた飲料）を飲む習慣であるが、韓国は食後の飲み物は、スンニョン（飯をよそった後のまだ熱い飯釜に水を入れて底に付いているおこげや残り飯をふやかした飲料）と呼ばれた飲み物であったが、炊飯器の普及やカフェの流通から、飲まれなくなった¹¹⁾。このような韓国の食文化には、中医学の「薬（医）食同源」からくる「陰陽五行」思想が、浸透している。自然界のすべてのものは、「木（もく）、火（か）、土（ど）、金（ごん）、水（すい）」の5つの要素に分けられ、それぞれが互いに助け合い、抑制し合いながら存在しているという考え方が「五行」である。五行には、次から次へと生み出しお互いに助け合う「相生」と、抑制し合う「相克」関係がある。この相生と相克の関係でそれぞれ影響し合うことで五行同士がうまくバランスを取っている。自然界だけでなく、季節や体の機能、食品の味なども5つに分けられ、五行に当てはめられる。五行に対応させることで、その時々を改善するために役立つのが薬膳の手法であり、韓国の食文化の根底にある¹²⁾。体が自身で、相生・相克のバランスを整えていれば良い状態といえる。ただし、五臓のうちの一つの働きが低下したり、高まりすぎたりしてバ

ランスが崩れてしまうと、五行に影響し、不調となって表れる。（図4,5）

食材は五味五色を基本としている。五味は塩味、甘味、酸味、辛味、苦味の五つであり、五味の中心となるのは薬念（ヤムニョム）となる合わせ調味料である。その材料には、塩、醤油、コチュジャン、味噌、酢、砂糖、山椒、胡麻油、えごま油を使用する。五色は、赤、青、黄、白、黒の五つであり、朝鮮王朝の料理¹³⁾として伝承されている九節板（クジョルパン）に、五味五色

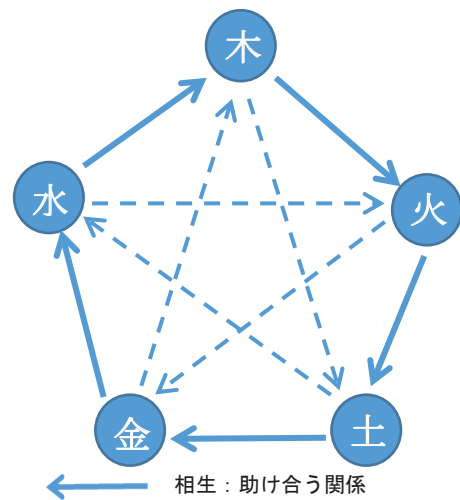


図4. 五行の相生と相克



図5. 五臓の相生と相克



図6. 九節板(クジョルパン)(2018.8 ソウル市内にて撮影)

表 1. 人体と自然界の五行配当

	五行	五味	五季	五臓	五腑	五官	五華	五主
1	木	酸	春	肝	胆	目	爪	筋
2	火	苦	夏	心	小腸	舌	面色	血脈
3	土	甘	長夏	脾	胃	口	唇	筋肉
4	金	辛	秋	肺	大腸	鼻	体毛	皮毛
5	水	鹹	冬	腎	膀胱	耳	髪	骨

の考えが取り入れられている。この料理は陰陽五行説に基づいた具材を小麦粉と片栗粉で作った生地巻に巻いて食べる料理である（図 6）。そして、食品の個性を表す「五性」、食品が体に入って五臓六腑のどこに作用するのか示した「帰経」の相互関係にならない食品を選択し、薬食同源を意識した食事文化が定着している¹⁴⁾。（表 1）日本でも中世に伝来した禅宗の僧侶たちが食した精進料理¹⁵⁾は、五味、五色、五法（生食・焼く・煮る・揚げる・蒸す）を基本として季節の植物性の食材を主体とした食事様式として、日本の食文化の形成にも影響を及ぼしている。

3. 韓国の茶文化

茶葉を使った茶としては、智異山発酵茶、竹露茶、黄茶がある。韓国で発酵茶といえば、ほとんどが半発酵茶であり、烏龍茶に近い。

韓国の茶文化¹⁶⁾¹⁷⁾は、「茶礼」として儀礼形式として発展してきたと考えられる。しかし、日本のように日常生活に根ざした生活文化としては浸透していない。現在、韓国で茶と言えば、コーヒーやデザートのように飲用する嗜好飲料を対象に「〇〇茶」と称している代用茶を「茶」と言っているようだ。

史書「三国遺事」第 2 巻「駕洛国記」によると、61 年、三国を統一した新羅の文武王が祭祀を行ったときの記述に「歳時のときには酒を造り、餅、飯、茶、果物などさまざまな食べ物を供えた」とあり、この時代にはすでに伽倻原生の茶が存在したと考えられる。伽倻は智異山のふもとにあり、寒冷地の気候と土地の条件が茶の栽培に適しているため、現在でも茶栽培の中心地となっている。

高麗時代（918～1392 年）は茶文化の全盛期であった。仏教の勢力が大きく成長し、新羅時代に僧侶が楽しんだ茶の文化も広く流行した。茶は、高麗王朝にとって外交の主要な贈り物として使われたり、国王が臣下に下賜するときに使われたりした。貴族も茶を飲んだが、宋（960～1126 年）から中国茶を買っていたという。貴族層に属した僧侶も茶を飲み、寺院に茶を進供する「茶村」

を所有するほどであった。茶村では茶を栽培・製造し、一般庶民にまで、茶文化が普及していたと考えられる。しかし、神仏へお供えものや茶礼、王への下賜品として使われる茶は贅沢品でもあり、茶を栽培できるところが少なく、品質も悪かったため、多くは中国茶を購入しており、一般庶民の日常生活には浸透しなかった。

朝鮮時代（1392～1910 年）に入ると、「廃仏崇儒」が政策の柱となり、仏教が衰退し、仏教と結び付いていた茶文化も衰退した。そして、儒教の礼儀思想を土台として茶礼を完成させていった。今では茶礼と朝鮮時代の「祭祀茶礼」「接賓茶礼」が残っている。このように、韓国の茶文化は、一部の特権階級の人々の中で享受できたものであった。そして、朝鮮時代に喫茶の風習は衰退し、現在では、韓国の綺麗な水や茶に代えて多くの飲用を飲むようになった。韓国の飲料は「薬食同源」の考えから、漢方に使用する野草、果実、穀物などの材料を用い、「伝統茶」と称して日常生活に浸透するようになったと考えられる。

4. 韓国の伝統茶

韓国では茶葉で入れたもの以外も「茶」であり、それらは「伝統茶」として親しまれている。「伝統茶」は、主に漢方薬の材料になるものを煎じて、いろいろな種類が考え出されている。

4-1. 伝統茶の材料

主な材料は薬膳に関わるようなものであり、実、花、穀物、葉など豊富な種類を組み合わせ使用される。

4-2. 伝統茶の種類

韓国の伝統茶としては、食醢、スンニョンなどが挙げられる。伝統茶を種類ごとに分け、その主な作用、五味、五性、帰経について表 2, 3 に示した。（表 2, 3）（図 7-10）

【食醢 [식해]】

名節や祭りのとき、または食後のデザートとして飲むもの。炊いた米に麦芽粉から抽出した上澄み液に入れて発酵させる。そこに砂糖や蜂蜜を入れ、一度煮立たせてから冷ました後、冷やして飲む。干しナツメ、松の実、

表 2-1. 伝統茶の種類とその主な作用

	伝統茶		主な作用
実	柚子茶	유자차	消化不良、痰、嘔吐、魚や蟹の中毒
	カリン茶	모과차	咳、喘息、乾燥、水分不足
	水正果(干し柿茶) (図. 7)	곶감차	消化吸収、出血、下痢
	ナツメ茶	대추차	消化吸収、元氣不足、精神安定、貧血
	五味子茶 (図. 8)	오미자차	沈咳、食欲増進、疲労回復、滋養強壯
	リンゴ茶	사과차	口の渇き、消化不良、下痢、痰、暑気あたり
	ザクロ茶	석류차	咳、口の渇き、慢性の下痢
	梅茶 (図. 9)	매실차	口の渇き、咳、痰、食欲不振、腹痛、便秘、多汗
	胡桃茶	호도차	足腰の冷えや衰え、遺精、頻尿、咳、便秘
	覆盆子茶	복분자차	消化不良、胃腸、暑気あたり、慢性の下痢
	決明子茶	결명자차	血圧を下げる、慢性の便秘、むくみ
	サンザシ茶	산사차	消化機能促進、腹痛、慢性の下痢
	クコの実茶	구기자차	肺、肝臓、腎臓の機能強化、解毒能力
	五果茶	오과차	免疫機能強化、咳
根	生姜茶	생강차	悪寒、発熱、食欲不振、嘔吐、つわりや吐き気、痰
	高麗人参茶	인삼차	貧血、ストレス解消、滋養強壯
	ユリ根茶	백합차	咳、乾燥、精神不安、動悸、不眠、イライラ
	トラジ茶	도라지차	体を温める、風邪予防、咳、痰
	葛茶	칠태차	骨粗鬆症、更年期障害、二日酔い
	アマドコロ茶	등굴래차	血糖値・血圧を下げる、糖尿病・高血圧、便秘
	当帰茶	당귀차	冷え性、生理痛、生理不順
穀物	麦茶	보리차	消化不良、むくみ、口の渇き、食欲不振
	トウモロコシ茶	옥수수차	胃腸、元氣不足、むくみ、胆汁排出
	ハト麦茶	을무차	水分代謝、胃腸、下痢、熱感
葉	柿の葉茶	감잎차	美肌効果、解毒作用、抗菌作用、ビタミンC豊富
	アジサイ茶	수국차	ダイエット
	松の葉茶	솔잎차	ストレス解消、冷え
	蓮の葉茶	연잎차	むくみ、老化防止、ストレス解消、不眠、ダイエット
	ヨモギ茶	쑥차	冷え、生理痛、肌の保湿
	タンポポ茶	민들레차	ホルモンバランスを整える、解毒作用
	笹の葉茶	대잎차	ストレス解消、冷え不眠
	桑の葉茶	뽕잎차	ダイエット、むくみ、高血圧
	エゴマ茶	들깨차	咳、喘息などの気の上逆、お腹の冷え

表 2-2. 伝統茶の種類とその主な作用

花	菊花茶	국화차	疲労回復、消化促進、二日酔い
	バラの花茶	장미꽃차	リラックス、美肌効果
	紅花茶	홍화차	冷え、ホルモンバランス、美肌効果
	アカシアの花茶	아가시아꽃차	むくみ、利尿作用
	茶の花茶	차꽃차	消化促進、解毒作用
	梅の花茶	매화차	精神安定剤、ストレス解消
	アジサイの花茶	수국꽃차	リラックス、動悸
	千日紅茶	천일홍차	美肌効果、咳
	モクレンの花茶	목련꽃차	鼻炎、不眠
	シャクヤクの花茶	작약꽃차	咳、頭痛
	蓮の花茶	연꽃차	ストレス解消、不眠、解毒作用
	葛の花発酵茶	침발효차	食欲不振、吐き気、解熱、二日酔い
	ツツジ茶	진달래차	食欲増進、二日酔い、老化防止
その他の	陳皮茶	진피차	咳、痰、吐き気、消化促進、ビタミンC豊富
	桂皮茶	계피차	お腹の冷えや痛み、血行不良、体を温める
	トウモロコシのひげ茶	옥수수수염차	ダイエット、血圧を下げる、むくみ、カリウム・鉄分豊富
	黒豆茶	검은콩차	老化防止、視力回復
	緑豆茶	녹두차	利尿作用、美肌効果、解熱作用、食欲増進
	双和茶 (図. 10)	쌍화차	体を温める、体力増強、貧血



図 7. 「梅茶」



図 8. 「五味子茶」



図9. 「水正果（干し柿茶）」



図10. 「双和茶」

表3. 五性、五味、帰径のある伝統茶

伝統茶		五性	五味	帰経
柚子茶	유자차	温	苦辛	肺
カリン茶	모과차	平	酸渋	肺脾
干し柿茶	곶감차	平	甘	心肺胃大腸
ナツメ茶	대추차	温	甘	脾胃心
リンゴ茶	사과차	平	甘酸	肺脾腎肝
ザクロ茶	석류차	温	甘酸渋	大腸腎
梅茶	매실차	平	渋酸	肝脾肺大腸
胡桃茶	호도차	温	甘	腎肺
覆盆子茶	복분자차	涼	甘微酸	肝脾胃
生姜茶	생강차	温	辛	肺脾胃
ユリ根茶	백합차	涼	甘	心肺
麦茶	보리차	涼	甘	脾胃
トウモロコシ茶	옥수수차	平	甘	大腸胃
ハト麦茶	율무차	涼	甘淡	脾肺腎
エゴマ茶	들깨차	温	辛	肺脾胃
桂皮茶	계피차	温熱	辛甘	肺心脾肝腎

柚子の皮を浮かべ、煮立てるときに生姜や柚子を入れても良い。

【スンニョン[승냥]】

お米を炊いた釜に余熱のあるうちに水を入れ、底に付いているおこげや残り飯をふやけさせ、それらを湯に浮かべたもの。韓国の食後の飲み物は、一昔前までスンニョンであった。

4-3. 伝統茶の機能性

伝統茶の食材に関して健康をもたらす機能性について

検証し、次に解説した。

a. 柚子茶

ミカン科の常緑小高木、ユズ (*Citrus junos*) の果実が柚子である。果実にはクエン酸、リンゴ酸、酒石酸などの有機酸、果皮にはゲルマクレン、ヘスペリジンなどのフラボノイド配糖体、リモネン、 γ -テルピネン、 β -フェランドレン、ミルセン¹⁸⁾、 α -ピネン、リナロール²⁰⁾など、テルペン類の香気成分が含まれる。民間療法では、健胃、消炎、血行促進、発汗、血圧効果、抗アレルギー、解熱、神経痛、冷え性、疲労回復、風邪予防の

効果があると言われている^{19), 20)}。含有成分のうち、リモネンなどの香気成分は自律神経系の交感神経を刺激し²¹⁾、アドレナリンの分泌による気分爽快、血液循環の促進による冷え性改善などの効果がある。クエン酸などの有機酸は、爽快感と共に、疲労回復効果を示す成分である。ヘスペリジンは、毛細血管を強化し²²⁾、血行促進²³⁾や血圧低下作用²⁴⁾が報告されている。

b. 麦茶

イネ科の六条大麦 (*Hordeum vulgare* L) の果実を炒って熱水抽出する。民間療法では、緩下作用、血糖値上昇抑制、食欲増進作用があると言われる¹⁹⁾。成分的には、カテコール、没食子酸とゲンチジン酸が含まれ、ガロカテキンとエピガロカテキンガレートは微量であると報告されている²⁵⁾。またフェルラ酸やトコフェロール (日本食品成分表では 0 となっている) も含まれている^{26) 27)}。これらは抗酸化成分であり、麦茶の飲用はこれらの働きで何らかの健康効果を示す可能性がある。大麦を焙焼する際に生じるピラジンは、香気成分であると同時に、血液流動性を高めることが報告されている²⁸⁾。

c. とうもろこし茶

イネ科のとうもろこし (*Zea mays* L) は、民間療法では血圧低下、胆汁分泌促進、むくみ改善の効果があると言われている¹⁹⁾。この内、むくみ改善は、カリウムの利尿作用によるものと推察される。黄色種には、 β -クリプトキサンチンなどのカロテノイドが含まれている²⁹⁾。 β -クリプトキサンチンは、プロビタミン A として働くだけでなく、強い抗酸化物質として、動脈硬化など生活習慣病のリスク低減効果が期待される。

d. とうもろこしのひげ茶

とうもろこしのめしべであるひげは、植物学的には錦糸、コーンシルクとも呼ばれる。メディカルハーブとしては、利尿、尿道炎、浮腫、結石に効果があるとされている¹⁹⁾。成分的には、カリウムとポリフェノールを含むのが特徴で、利尿作用はカリウムによると推察される。ポリフェノールは、ゲニステインなどのフラボノイド類であり、抗糖化作用を示すことが報告されている²⁹⁾。抗糖化は、肌のくすみ防止、すなわち美容に効果的とされる。

e. アマドコロ茶

韓国ではドングレ茶と呼ばれている。アマドコロ (*Polygonatum odoratum* (Mill) Druce) はユリ科の多年草で、根茎が丸くて甘いのが特徴である。玉竹 (ギョクチク)、萎蕤 (イズイ) の異名もある。民間療法や生薬では、滋養、強壯、口渇改善、熱病による脱水改善などの効果があるとされる。強心配糖体のコンバラマリン、コンバラリン、粘液多糖類のオドラタンなどが含まれる¹⁹⁾。

f. 生姜茶

ショウガ (*Zingiber officinale*) は、ショウガ科の多年草で根茎を用いる。韓国では生のものをきんかん、はちみつと共に煮込んでしょうが茶とする³⁰⁾。しょうがの辛味成分はジンゲロールやショウガオールが知られているが、生のものにはジンゲロールが多く、乾燥すると脱水反応が起き、ショウガオールとなり辛味が強くなる。解熱、鎮痛、鎮咳、解毒、健胃、止嘔の効果があるといわれている。ジンゲロールやショウガオールは交感神経を刺激し、耐熱産生、発汗作用を示し、また食欲不振を改善するとされる¹⁸⁾。

g. 梅茶

バラ科の梅 (*Prunus mume* Sieb. et Zucc) の未熟果をはちみつで漬けて数ヶ月から 1 年間熟成させる。青酸配糖体であるアミグダリンが分解される。民間療法では、健胃、疲労回復、解熱、食欲増進などに効果があると言われている¹⁹⁾。成分としては、リンゴ酸、クエン酸などの有機酸が疲労回復に関与すると考えられる¹⁸⁾。

h. かりん茶

バラ科のかりん (*Pseudocarya sinensis*) の果実を利用する。民間療法では、鎮痛、鎮咳、去痰、利尿の効果があるとされる。のど飴に用いられ、韓国茶では、種を除いた実をはちみつと黒酢に漬けて飲む。ビタミン C、クエン酸、青酸配糖体であるアミグダリンとポリフェノールのプロシアニジンが含まれており、微量のアミグダリンは鎮咳効果を示す^{31) 32)}。

i. 双和茶 (サンファ茶)

双和とは、陰と陽の 2 つの期を調和させるという意味である。白芍薬、当帰、葛、川芎、熟地黄、黄耆、桂皮、甘草、ナツメ、生姜などの生薬をブレンドする。体を温め、体力増強の効果がある。体が疲れて重いときに飲むと、気血の不足や陰陽の不調を補って楽になる。子供の虚弱体質、貧血、妊婦にも良い。

4-4. 伝統茶の食味分析

代表的な「伝統茶」6 種 (図 2) について、ポケット糖度計 PAL-J (株式会社アタゴ) を用いて糖度を測定した。その結果、柚子茶は、糖度 12.4、五味子茶は、糖度 1.8、ナツメ茶は、糖度 14.2、生姜茶は、糖度 7.3、双和茶は、糖度 13.1、トウモロコシ茶は、糖度 0.1 を示し、五味子茶とトウモロコシ茶以外は甘味のある飲料であることがわかった。さらに、味認識装置 TS-5000Z (株式会社インテリジェントセンサーテクノロジー) を用いて、食味分析を行った。この基準液は 30 m MKCL と 0.3 m M 酒石酸を含む、ほぼ無味の溶液とし、応答原理として膜電位測定、センサーは人口脂質膜型である。

味認識装置による評価は、食品を口に含んだ瞬間の味を示す「先味 (酸味・苦味刺激・渋味刺激・旨味・塩味)」

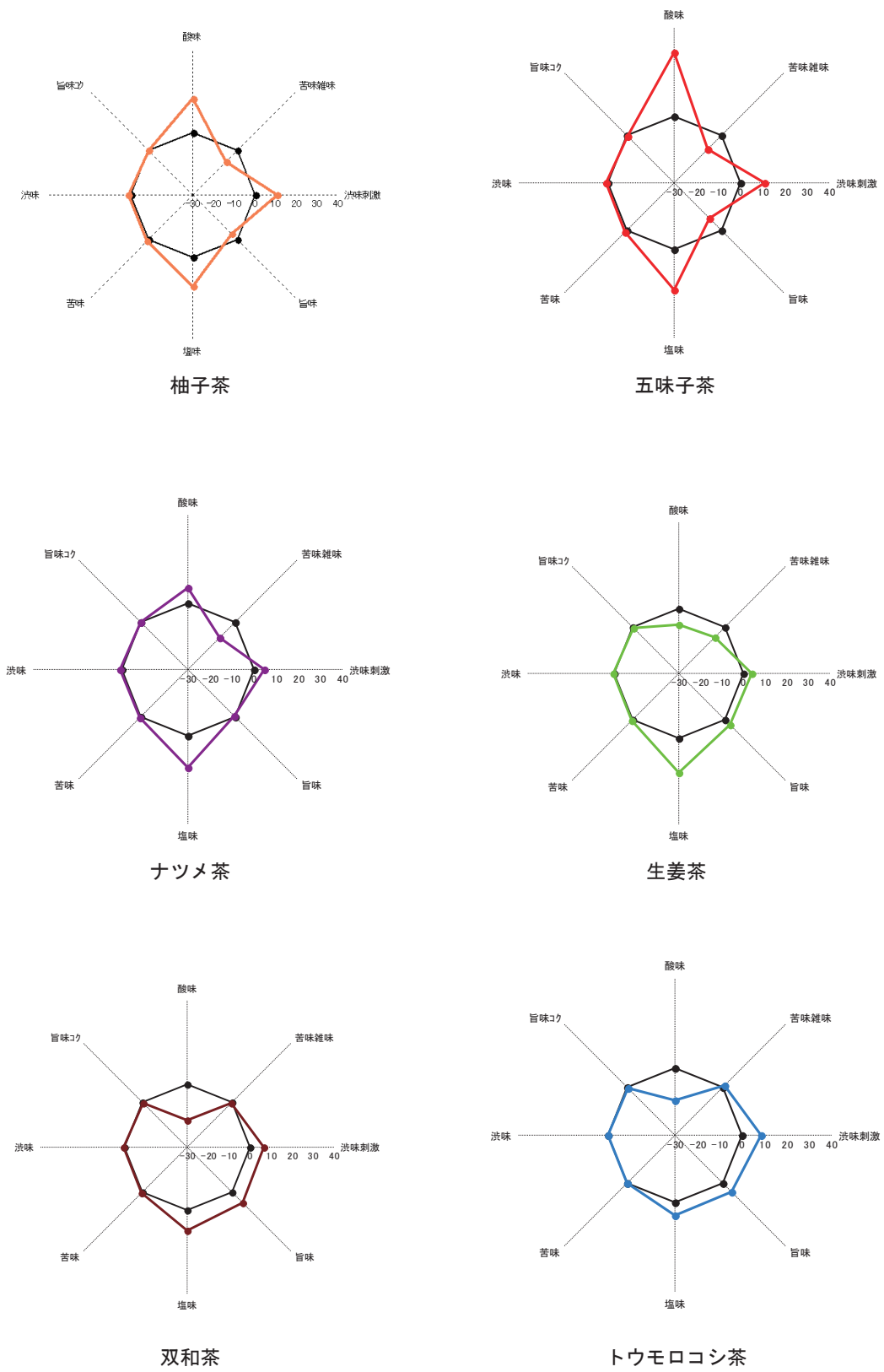


図 12. 伝統茶の食味分析

と、食品を飲み込んだ後に残る持続性のある味を示す「後味(苦味・渋味・旨味コク)」の二種類で味を数値化し、評価するものである。測定は、基準液の電位を0として、試料液との電位差を先味として測定、その後センサーを軽く洗浄し、再度基準液を測定したときの電位差を後味として測定する。「伝統茶」6種の味覚分析結果をレーダーチャートとして図12に示した。

柚子茶および五味子茶、ナツメ茶は、「酸味」が高い飲料であることが認められた。生姜茶は、「渋味」である後味に特徴があった。これは生姜のジンゲロールの辛みによるものと思われた。双和茶は、弱い「酸味」を示したが、試飲するとパッケージの表記にあった葛や当期、黄耆の漢方特有の香りを感じた。トウモロコシ茶は、全体的な食味は低い傾向を示したが、試飲すると穀物の香ばしさを感じた。

これらのことから、「伝統茶」の食味として、「甘味」と「酸味」を特徴としていることがわかった。これらの食味は、漢方特有の酸味や渋味を蜂蜜などの糖分を加えて独特の味を緩和し、飲みやすくしているためと考えられた。

5. 伝統茶の意識調査

5-1. 対象

「伝統茶」の意識調査を韓国在住の韓国人17名(年齢23~40歳、男性7名、女性10名)を対象に行った。

5-2. 調査項目

調査項目は次の7項目について行った。

- ①食事の時飲む飲料は何ですか。
[水、麦茶、とうもろこし茶、緑茶、烏龍茶、その他、飲まない]
- ②間食の時飲む飲料は何ですか。
[水、麦茶、とうもろこし茶、緑茶、烏龍茶、紅茶、コーヒー、伝統茶、その他、飲まない]
- ③よく飲む伝統茶は何ですか。
[柚子茶、五味子茶、生姜茶、花梨茶、干し柿茶、ナツ

メ茶、朝鮮人参茶、双和茶、梅茶、アマドコロ茶、とうもろこし茶、とうもろこしのひげ茶、麦茶、その他]

④伝統茶をいつ飲みますか。

[食後、朝起きて、寝る前、風邪を引いた時、その他]

⑤普段伝統茶を飲みますか。[はい、いいえ]

⑥伝統茶はどのような存在ですか。

[普段簡単に飲む飲料、特別な飲料]

⑦伝統茶を買って飲みますか、家で作りますか。

[買う、作る]

5-3. 調査方法

調査方法は、インターネットサービス「Googleアンケート」により調査用紙を無記名記入方式で実施した。調査期間は2017年9月22日~2017年9月30日とした。

5-4. 調査結果

韓国人の伝統茶に対する意識調査の結果、「①食事の時飲む飲料は何ですか。」では約17%が「水」と回答した。「②間食の時飲む飲料は何ですか。」では、水、コーヒー、炭酸飲料、緑茶など、様々な飲料に嗜好がわかれると推察される。「③よく飲む伝統茶は何ですか。」では、1位の柚子茶、5位のアマドコロ茶、6位の生姜茶、梅茶、双和茶の順になり、カリン茶は、解熱や疲労回復、風邪予防の効果があるとされるため、好んで飲まれると推察される。「④伝統茶をいつ飲みますか。」では、風邪を引いた時に多く飲まれており、2位の「食後」に関しては、飲み心地がさわやかなことが好まれることが推察される。これらには血行促進や利尿作用があり、理にかなっていると考えられる。「⑤普段伝統茶を飲みますか。」と「⑥伝統茶はどのような存在ですか。」では、約60%が普段から飲用せず、特別な飲料と回答した。「⑦伝統茶を買って飲みますか、家で作りますか。」では、約76%が購入していた。(図13,14,15)

以上のことから、伝統茶は日常生活において、健康維持のために風邪などの予防効果を期待して飲む嗜好飲用であると思われた。ただ、本調査における対象が限定さ

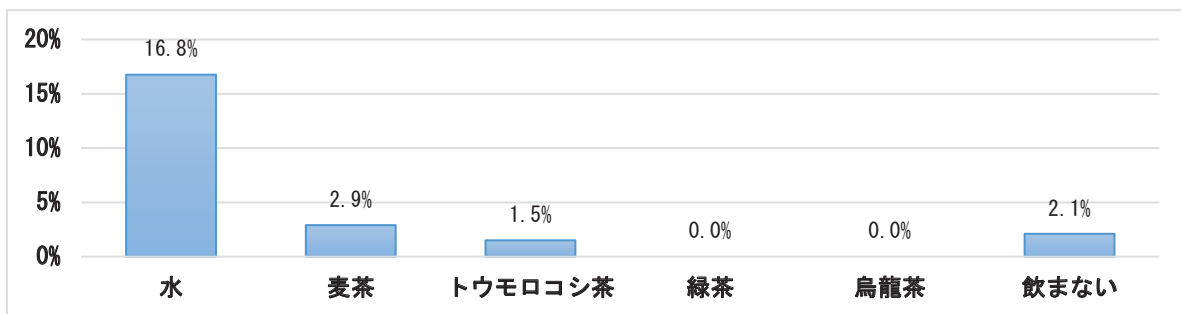


図11. 「①食事の時飲む飲料は何ですか？」

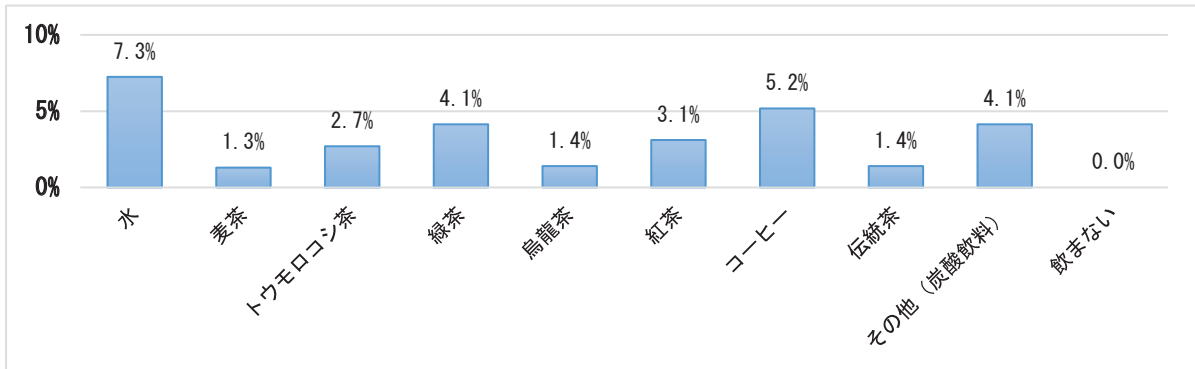


図 13. 「②間食の時飲む飲料は何ですか？」

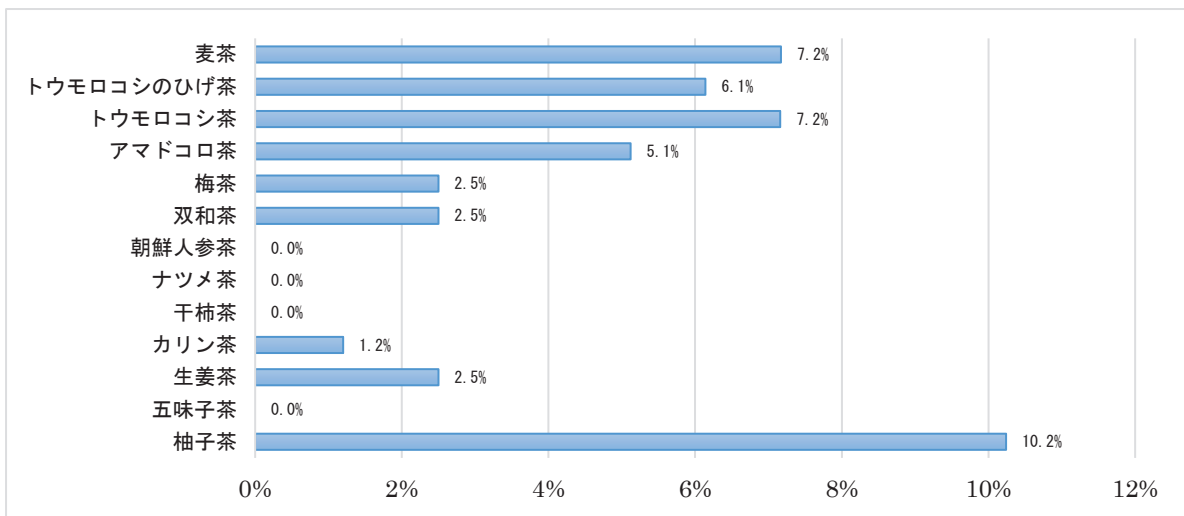


図 14. 「③よく飲む伝統茶は何ですか？」

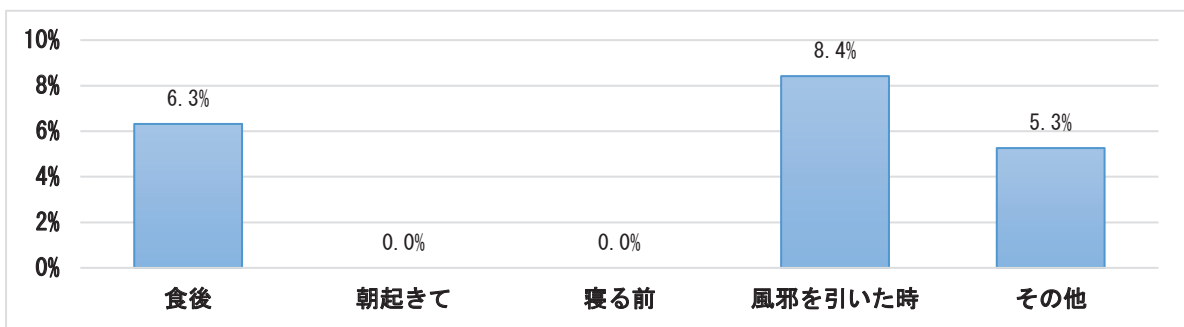


図 15. 「④伝統茶をいつ飲みますか？」

れていたため、調査結果は韓国人全般を示すものではない。そのため、今後、世代別を対象に伝統茶の利用について、検証していきたい。

6. まとめ

韓国の食文化には、中医学の「薬（医）食同源」からくる「陰陽五行」思想が、浸透している。そして、食事は「汁+キムチ、多種類の副食」の組み合わせであり、おかずが沢山並んだ食卓が日常食である。食材は、健康

を意識した食材同士の組み合わせを工夫して使用している。また、汁物はひとつの料理となっているため、水分の多い食事スタイルである。そのため、食事に飲料を添える習慣は基本的に定着していないと考えられた。

そして、茶文化は一部の特権階級の人々の中で享受できたものであり、「茶」を飲用する風習は衰退していった。現在は、漢方に使用する野草、果実、穀物などの材料を使用して飲み物を作ることが日常生活に定着している。これらの飲み物は、茶葉で入れたもの以外の飲み物

であり、「伝統茶」と呼ばれ親しまれているようだ。「伝統茶」は、実、花、穀物、葉などを植物の様々な部位を使用して作られるため、その種類は豊富である。決められた作り方は特に無く、各家庭において材料の組み合わせや配合を考え、様々な形の「伝統茶」が浸透している。ソウルの街中の小売店やデパートにも多種の伝統茶が陳列されている (図 1)。

また、市販の伝統茶について、味覚分析した結果、「酸味」や「渋味」を特徴としており、漢方薬特有の食味を緩和するために糖分を配合し「甘味」を加えた飲料であることがわかった。このように甘味を持つことから、食後の飲み物という意識よりもお菓子感覚で利用しているのではないかと推察された。

本研究での意識調査の対象は大学生であったが、その結果と文献調査を合わせて考えると、「伝統茶」は「風邪予防」「解熱」「疲労回復」の目的に飲用され、日常生活において、健康的な日常生活を維持するために、風邪などの予防効果を期待して飲む嗜好飲料であり、「甘味」を特徴とすることから、食後の口直しや間食のひとつとして利用していると推察された。

韓国の食文化の中で、伝統茶は健康を維持するためには心の拠りどころであり、体に異変を感じた時に手軽に購入して飲用できる嗜好飲料であると推察された。韓国の茶文化として健康的な食生活を営むために、「伝統茶」の役割を再認識し、新たな「伝統茶」について材料や組み合わせを工夫し、韓国独自の茶文化として継承して行ってほしいと願う。

参考文献

- 1) 藪構光生、中村順行：和食ブックレット 9 和菓子と日本茶、(株)思文閣出版、東京、(2017)
- 2) 江原絢子、石川尚子、東四柳祥子：日本食物史、(株)吉川弘文館、東京、(2010)
- 3) 熊倉功夫、江原絢子：和食ブックレット 1 和食とは何か、(株)思文閣出版、東京、(2015)
- 4) 江原絢子、石川尚子編：日本の食文化 その伝承と食の教育、アイ・ケイ・コーポレーション、東京、(2009)
- 5) チョン・テギョン：家庭で作れる韓国の常備菜、(株)河出書房新社、東京、(2013)
- 6) 鄭大聲：朝鮮食物誌日本とのかかわりを探る、(株)柴田書店、東京、(1998)
- 7) 朝倉敏夫・林史樹・守屋亜記子：韓国食文化読本、人間文化機構国立民族学博物館、(2015)
- 8) 姜仁姫：韓国食生活史、藤原書店、東京、(2000)
- 9) 石毛直道監修、朝倉敏夫：世界の食文化—韓国、農文協、東京、(2005)
- 10) 朴春姫：キムチと韓国家庭料理、(株)大泉書店、東京、(2000)
- 11) 鄭大聲：朝鮮の食べ物、築地書館、東京、(1984)
- 12) 藤岡護：京都書院アーツコレクション 9 これは効く病名別漢方薬膳料理、(株)雄渾社、京都、(1998)
- 13) 朴春姫：家庭で作れるはじめての韓国宮廷料理、(株)河出書房新社、(2013)
- 14) 杏仁美友監修：五性・五味・帰経がひと目でわかる食品成分表、(株)池田書店、東京、(2016)
- 15) 石川寛子：食生活の成立と展開、(財)放送大学教育振興会、東京、(1995)
- 16) 松崎芳郎編者：年表茶の世界史、(株)八坂書房、東京、(1992)
- 17) 金正恵：心とからだに美味しい韓国のお茶、(株)三一書房、(2012)
- 18) 漢方のくすりの事典 (医歯薬出版、2011 年)
- 19) 薬用植物辞典 (NTS, 2016 年)
- 20) 沢村正義 * 栗山敏直 * 李忠富 * 楠瀬博三 * 超臨界二酸化炭素法と他の抽出法によるユズ果皮油の成分比較日本食品工業学会誌 Vol.36, No.1, 34 ~ 38(1989)
- 21) 永井克也 匂い刺激のエネルギー代謝に対する影響とその機構：グレープフルーツとラベンダーの芳香の効果、肥満研究 11 2 206 - 208 (2005)
- 22) Szent - Gyorgy A, Runsznyak, S. : Nature 138, 27 (1936)
- 23) 吉谷佳代, 南利子, 宅見央子, 鏡義昭, 白石浩荘, 冷えを訴える女性に及ぼす酵素処理ヘスペリジンの効果 日本栄養・食糧学会誌 61 巻 (2008) 5 号 233 - 239
- 24) Galati EM, Trovato A, Galati EM, Trovato A, Galati EM, Trovato A, Galati EM, Trovato A, Kirjavainen S, Forestieri AM, Rossitto A, Monforte MT. Kirjavainen S, Forestieri AM, Biological effects of hesperidin, a Citrus flavonoid. (Note III): antihypertensive and diuretic activity in rat. Farmaco 1996; 51: 219-21.
- 25) 梶本五郎 麦茶の化学成分 日本食品科学工学会誌第 47 巻第 1 号 2000 年 1 月 9 - 16
- 26) 梶本五郎 * 鬼武直子 * 奥田浩子 * 村上智嘉子 * 麦茶の抗酸化性と抗酸化成分 日本食品科学工学会誌第 46 巻, 第 2 巻, 67,74 (1999)
- 27) 園田啓介, 吉田淳子, 橋本俊二郎... - 大麦中の抗酸化活性の評価およびフェノール性有機酸含量の測定 中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要 第 43 号 265-269 (2011)
- 28) H Suganuma, T Inakuma, Y Kikuchi, Amelioratory effect of barley tea drinking on blood fluidity - J Nutr Sci Vitaminol,

45,165-168 (2002)

- 29) Jianyou Guo, Tongjun Liu, Linna Han, Yongmei Liu The effects of corn silk on glycaemic metabolism Nutrition & Metabolism, 6:47 (2009)
- 30) 李映林、コウ静子、はじめての韓国伝統茶 小学館 (2007年)
- 31) 富岡華代、高津万結香、巽 美智、長谷川絢、北田善三 カリン果実中の青酸配糖体およびその分解物の分布と消長 日本食品化学学会誌、Vol. 21 (1), 15-20 (2014)
- 32) Hamauzu, Y., Irie, M., Kondo, M., Fujita, T. Antiulcerative properties of crude polyphenols and juice of apple, and Chinese quince extracts, Food Chem. 108, 488-495(2008).