

碓石茶

四国山地の
発酵茶の
製造技術

ごいしちゃ



碁石茶とは

お茶の製法には様々ありますが、碁石茶^{ごいしちや}は一般的に愛飲される煎茶等^{せんちや}（不発酵茶）とは違い、発酵茶の中でも「後発酵茶」^{こうはっこうちや}に分類されます。カビ付けによる好氣的発酵^{こうきてきはっこう}と、漬物のように桶に漬けて乳酸菌によって発酵させる嫌氣的発酵^{けんきてきはっこう}の2段階の発酵を経て作られ、固まりに仕上げる大変珍しいお茶です。

かつて、四国山地の山間部、高知県嶺北^{れいほく}地方では、この碁石茶が盛んに作られていました。現在では長岡郡大豊町^{ながおかぐんおおとよちょう}でのみ生産されています。

○好氣的発酵…空気を好む微生物による発酵

○嫌氣的発酵…空気を嫌う微生物による発酵



碁石茶の特徴は、なんといってもその独特のフォルム。天日で干すと暗めのオリーブ色の茶葉が徐々に黒みがかっていきます。現在は、3 cmほどの四角い固まり状に仕上げますが、明治期の文献には干す前に3寸（約3 cm）ほどの大きさに手で丸めたと記録されています。この形が黒碁石に似ているところから「碁石茶」と呼ばれるようになったのかもしれませんが、現在は、仕上げの天日干しのときにむしろ筵に広げて干す様子が、碁盤の目に黒碁石を並べたように見えることから「碁石茶」と呼ぶようになったとする説が広まっています。

碁石茶と同じ後発酵茶の仲間には、徳島県の阿波晩茶と愛媛県西条市の石鎚黒茶いしづちくろちゃがあります。阿波晩茶はカビ付けをせず桶に漬け込む1段階発酵で作られます。石鎚黒茶は碁石茶と同じ2段階発酵で作られますが、茶葉を干すときにバラバラの状態ななで仕上げ、固形状にしないという違いがあります。

四国山地に製法が似ている発酵茶が伝承されていることから、3つのお茶は「四国山地の発酵茶の製造技術」として、平成30年（2018）3月8日に国の「記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財」に選択されました。

このような後発酵茶が、なぜ四国山地に残されているのかはわかりません。遠く離れた東南アジアにも、タイの「ミアン」、ミャンマーの「ラペソー」などの類似の後発酵茶があり、関連性があるのではないかとはいわれていますが、まだよくわかりません。



なな 鉋のような包丁で細断された茶葉



筵の上に茶葉を並べて天日干し

碁石茶の歴史

歴史資料から見る土佐の茶栽培と碁石茶

碁石茶がいつ頃から作られ始めたのかはわかりませんが、江戸時代以降の文献には「碁石茶」という表記が出てきます。

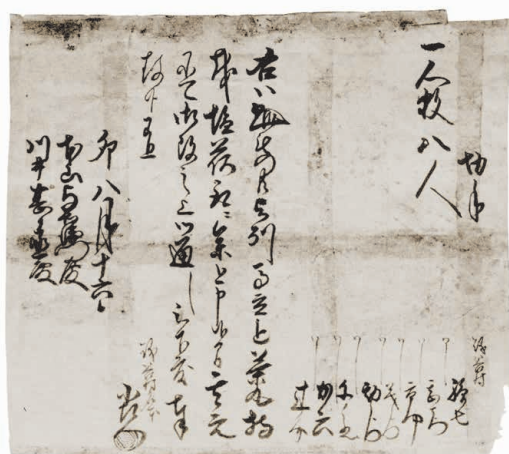
戦国時代の土佐の国主、長宗我部氏が行った検地記録「長宗我部地検帳」を見ると、大豊町内には「茶アリ」と書かれた土地が多くあり、すでに居住地の近くで茶が栽培されていたことがわかります。江戸時代になると、『土佐幽考』や『土州淵岳志』などの書物に、嶺北地域の産物として「碁石茶」の名称が出てきます。

山を越えるお茶

碁石茶は不思議なお茶で、産地である高知県最北部の嶺北地域はおろか、土佐国内で消費された形跡がなく、その全てが四国山地を越え瀬戸内地方に運ばれていました。

国指定重要文化財の旧立川番所書院の保存修理の際に見つかった古文書からも、大量のお茶が北山道を越え、瀬戸内地方に運ばれたことがわかっています。

切手	
一人数八人	磯谷村 孫七
	同 甚右衛門
	(中略)
	来介
右ハ此もの共与州馬立迄茶丸持越 塩荷取ニ参と申候間、其元 にて御改之上御通し被下度奉 存候、以上	
磯谷村名本	小左衛門
卯八月十六日	
本山与右衛門殿	
川井甚之丞殿	



襖下張文書「切手」(享保20年8月16日)

(読み下し)

右はこの者ども、与州馬立まで茶丸持ち越し、塩荷取りに参ると申し候間、そこ元にて御改めの上、お通し下されたく存じ奉り候、以上。

(磯谷村名本 小左衛門より 立川上名番所役人・立川下名番所役人 宛)

(意訳)

右の者たちは、与州馬立まで茶丸を持って行き、塩を受け取りに行くとして申しておりますので、そちらでご確認いただき、お通しいただきますようお願い申し上げます。

大豊史談第20号の広谷喜十郎氏の「幻の土佐の銘茶・碁石茶について」には、愛媛県新宮村(四国中央市新宮)の人から、馬立の堂成^{どうなる}というところで碁石茶と塩が交換されたという話を聞いたということが書かれています。(『大豊史談』1989 p.24)



旧立川番所書院（大豊町立川）

また、讃岐や伊予の商人も頻繁に土佐の山間部^{ひんぽん}に出入りしていたようで、特に讃岐の仁尾商人^{にお}は碁石茶との関係が深く、仁尾では土佐の境目番所ごとに担当の「版元」^{はんもと}を指定し、版元の下に「版下」^{はんした}といわれる茶商人を組織していました。版元は版下が番所を通過する時の手形手続きなどを差配^{さはい}して、判下^{なんろし}が番所を越えて碁石茶などの土佐の茶を買い付けに来ていました。

江戸時代後期の記録『南路志』には、

「韭生郷 大抜茶と云。上々代・上代・並ミの三品あり。上茶也。

本川郷 碁石茶、上品也。並茶の仕成所、本川・大平・川崎・小松・大藪・高藪・日裏・途中・桑瀬・越裏門・寺川・長澤・大森・此村々にて家数貳百軒に及ふ。一家に茶五十丸も仕成、与州三嶋へ出ス。

豊永郷ハ悉阿州又ハ高松江出、本川郷ハ与州三嶋江出シ、森郷并土佐山郷迄不残讃州川ノ江并仁尾浦へ出ス。其外葉山・津野山・六蔵茶・北川郷・幡多郡に至迄・与州大洲・吉田・松山へ出て、中国筋其外嶋々或九州路ニ至ル迄、土佐茶を不用所なし。誠無量の名産也。」

と記されており、大抜茶^{おおぬきちゃ}（香美郡韭生郷）、六蔵茶^{ろくぞうちや}（高知県中西部山間地）と並び、碁石茶は嶺北地域一円で製造され、その販路は瀬戸内はおろか九州にまで及んでいたことが書かれています。土佐が良質なお茶の大生産地かつ名産地として、近世から知られていたことがわかります。

江戸後期には200軒以上あった碁石茶生産者も、明治期に紅茶の生産が推奨されたこと、製紙のためのミツマタや製糸のための養蚕など、碁石茶よりも有利な換金作物が普及したことや、主要な消費先の瀬戸内の島々での碁石茶の需要が減少したこと、徳島の木頭番茶（阿波晩茶）の販路が拡大したことなどの要因で、徐々に生産が衰退していきました。

（高知県立高知城歴史博物館 館長 渡部 淳 / 元高知県立歴史民俗資料館 副館長 濱田 眞尚）

碁石茶のわざ

〔1〕茶刈り

大豊町の茶畑は、吉野川沿いの日当たりの良い南向きの斜面（標高300～400m）に開かれている。生産者らは、無農薬で育てた茶樹（品種は「ヤブキタ」）から、茶の原料となる生葉を収穫する。

碁石茶の「茶摘み」は、いわゆる一般的な日本茶（緑茶）の茶摘みとはずいぶんと違う。日本茶は5月上旬に新芽だけを摘むが、碁石茶は6月から7月上旬に硬くなった葉を枝ごと刈る。

刈り取った生葉に土が付着しないよう、刈り取った茶樹の上か、畝間に敷いた合成樹脂製シートの上に貯めておく。かつては鎌で切っていたが、最近は剪枝機を使って刈る。



茶畑（茶葉生産農家が所有する茶畑、左奥は吉野川）



生葉の管理（「ヤケ」ないよう、たっぷり水を撒く）

収穫した生葉は各生産者の作業場へと運ぶ。茶刈り当日か翌日の蒸し工程までの間、生葉が萎れてしまわないよう、生葉に水を撒いたり枝を捌き広げたりする。

生葉が萎れることを生産者たちは「ムレル（蒸れる）」または「ヤケル（焼ける）」と呼び、そうになると茶が美味しくなくなるといってこれを嫌う。

[2] 蒸し

碁石茶作りは生葉を蒸すことから始まる。生葉を蒸熱^{じょうねつ}することで、茶葉による酸化酵素の働きを止める工程^{さつせい}で、製茶用語では「殺青」と呼ぶ。

殺青には専用の蒸し桶^{おけ}が使われる。蒸し桶は底抜けの簀^すの子敷きで直径約96cm、深さ101cmと大きい。蒸し桶に生葉を詰める時には、桶の中心に竹などで心棒^{しんぼう}を立てておき、桶の周りから生葉を枝ごと手足で詰め込み、最後に心棒を抜く。これは蒸気の巡りを良くしようとする古くから知られる工夫である。

作業場に造り付けたクド（カマド）の湯を張った平釜に、生葉を詰めた蒸し桶をのせ、1時間半～2時間かけて蒸す。

蒸熱が済むと、蒸し桶から茶葉^かを掻き出す。まだ熱い枝を手にとって宙^{ちゆう}で振ると茶葉がパラパラと簡単に落ちる。蒸す前には緑色だった生葉は、暗いオリーブ色になる。人手を使い手間をかけて枝などの異物を丁寧に取り除き、茶葉だけを残す。



蒸し桶に生葉を詰める（竹の心棒立て）



石造りのクド（煙突なし、燃料は薪）



枝などのアラドリ（粗取り）

蒸

[3] 寝かし

作業場の一面に設けたムロで、蒸した茶葉にカビ付け（1次発酵）を行う。各生産者とも、製品の質の良し悪しに直結する重要な作業だと口を揃える。

ムロに敷いた筵むしろの上に、蒸し終えた茶葉が空気を含んだ状態となるよう、茶葉をふんわりと優しく積み重ね（高さ35～65cmまで）、茶葉が乾かないように表面を筵で覆う。あたかも茶葉を筵の布団で寝かせるかのようである。茶葉が空気に触れた状態であることから「好氣的発酵」という。

寝かして数日経つと、カビ発酵が進んで茶葉の温度が上がり始める。この頃から生産者は素手や温度計で茶葉の温度やカビの発生状況を細かくチェックする。カビは黄色や白色のカビが良いという。必要以上にカビ発酵が進みそうだと判断すると、積み重ねた茶葉を筵の上から手や足で圧迫し、茶葉の隙間に流れる空気量を調整することで発酵度を制御する。圧迫は茶葉の周辺から中央、そして全体の順に行われ、そのタイミングや加減は長年の経験で培われたものである。

茶葉を寝かす期間は約4日間である。



茶葉はふんわりと撒いて積み重ねる



全体を踏んで発酵を制止



カビ発酵の状況

寝

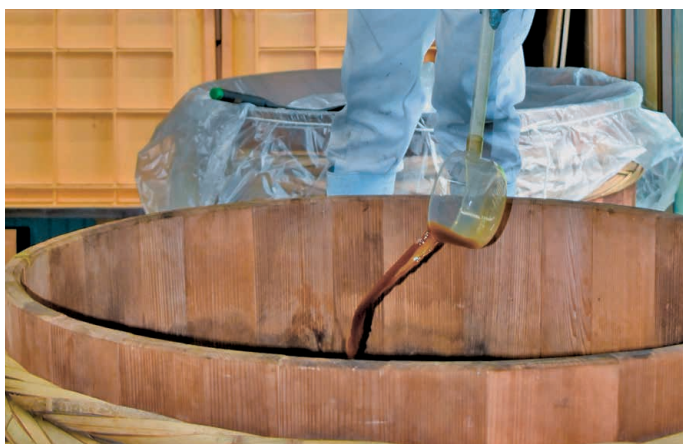
[4] 漬け込み

寝かせて好氣的なカビ付け（1次発酵）を終えた茶葉を、作業場の一面に据えた大型の漬け桶に、野菜の漬物と同じように漬け込む。

まず、寝かし工程でのカビ発酵を止めるために、踏んで固着した茶葉を細かく捌く。わざわざ茶葉を捌くのは、発生したカビを茶葉全体に行き渡らせるためである。茶葉に混じった小枝などの異物を取り除く最後の機会なので、この時の作業は人数をかけて丁寧に行う。



茶葉を漬け桶に入れる



茶葉に蒸し汁を振り掛ける



漬け桶に人が入って細かく踏み締める

大きな漬け桶（容量700～800ℓ入り）に茶葉を一定量ずつ入れる。この時、蒸し工程で平釜に溜まった蒸し汁を、柄杓などで振り掛けかけながら、桶の中に人が入って踏み締める。ひと桶に300～400kgの茶葉を詰め終わると、木蓋をして、漬けた茶葉と同重量の重石をのせて重圧する。茶葉を空気と遮断した状態にすることから「嫌氣的発酵」という。

漬け込んで1週間ほど経つと、バクテリア発酵によって茶葉が膨張し、一旦、木蓋を重石ごと10数cm持ち上げますが、やがて発酵が納まると、蓋と重石は沈んで落ち着く。漬け込む期間は20日間前後である。

[5] 切り出し

茶葉を漬け桶から取り出して、天日干しの準備を行う。

漬け桶から茶葉を塊で切り取って細断し、再度漬け込んで天日干しを待つ生産者と、漬け桶から切り取った茶葉の塊をそのまま再び漬け、天日干し当日に細断する生産者がいる。

まずは、漬け桶の中で緊密に固着した茶葉に、「タチボウチョウ（裁ち包丁）」と呼ばれる長柄で刃渡りの長い刃物を深く刺し入れ、茶葉を格子に切り、一辺が20～30cmの四角い塊で取り出す。切り取った四角い茶葉の塊を適当な厚さに剥ぎ、まな板にのせて鉋のように大きな包丁で3～4cm角に細断する。これで碁石茶特有の四角い固形茶のもとができる。2種類の包丁を使い分けて漬け桶から茶葉を切り出すのが伝統のスタイルであるが、近年では裁断機でも細断する。



切り取り（切断面に手指を差し込んで剥ぎ取る）



鉋のような包丁で茶葉の塊を縦横に細断



細断した茶葉（3～4cm角）

[6] 天日干し



筵での粗干し

寝かし（好気的なカビ醗酵）と漬け込み（嫌気的なバクテリア発酵）の2段階発酵を終えて細断した茶葉を、作業場周辺の野外で太陽の光熱によって乾かす。粗干しと本干しの2段階がある。

粗干しでは、製品サイズに形を整えた茶葉を、筵やエビラ（養蚕用具として使われていた平かご、竹製や合成樹脂製がある）にのせて干す。地面に筵を置いて干す露地干しと、腰高に据えた台にエビラをのせて使う空中干しがある。

その後に行う本干しは、合成樹脂製シートの上で露地干しや空中干しを数日間行う。夜間、作業場へ茶葉を収納する時には、茶葉をシートに包むようにして茶葉の中に残った湿気の均等化を図るなどし、さらに干して製品に仕上げる。



茶葉を製品に整形（3～4cm角で厚さ0.5～1cm）



エビラで粗干し（早く干した奥側のエビラの茶葉ほど黒い）

出来上がった製品は大豊町碁石茶協同組合に納品される。その後、同組合が1年間以上貯蔵して出荷・販売する。新茶ではなく古茶をよしとする製品の取り扱いも、一般的な日本茶（緑茶）と異なる。

（愛媛大学アジア古代産業考古学研究センター リサーチ・アドバイザー 谷若 倫郎）

碁石茶製造工程動画は
こちらから……………



碁石茶を作る道具

旧碁石茶博物館の展示資料を中心に碁石茶づくりの道具を紹介します。

それぞれの道具には知恵と工夫がこらされていますが、作業効率を高める機器が登場したため、その多くは近年使われなくなりました。そうした中、蒸し桶や平釜、漬け桶などの道具は現在も活躍しています。



カゴ

茶摘みや天日干しのときに茶葉を入れて運ぶ。



おいこ背負子

茶葉を入れたカゴを背負って運ぶ道具。

蒸し桶

茶葉を蒸す桶。茶葉を詰めて平釜に乗せる。蒸気を通すため、底に簀の子を敷く。



平釜

クド（かまど）に据える大きな鉄の釜。茶葉を蒸すための湯を沸かす。



※包丁は上村徳憲氏所蔵、その他は大豊町所蔵



ムシロ

碁石茶作りのさまざまな場面でよく使われてきた道具だが、近頃はブルーシートなどに変わってきた。しかし、ムロでの茶葉の発酵には、今もムシロが欠かせない。



包丁

漬け桶から固まりになった茶葉を切り出す包丁。桶が深いので柄が長い。タチボウチョウともいう。



漬け桶

ムロでカビ付けした茶葉を漬ける桶。上から重しを乗せて漬け込む。



ちやまる 茶丸

碁石茶を出荷するための俵^{たわら}。ワラを編んで筒状にして、ワラ縄でしばる。

(高知県立歴史民俗資料館 学芸専門員 中村 淳子)

碁石茶を受け継ぐ

■ たった1軒の生産者

江戸時代後期には大豊町を含む嶺北地域で盛んに作られていた碁石茶ですが、時代が進むにつれ、山村の産業構造の変化や高度経済成長に伴う過疎高齢化が進み、昭和58年(1983)頃には生産者がわずか1軒となりました。

その1軒が、^{ひがしかじ が うち}東梶ケ内の小笠原家です。当時の当主、小笠原正春さん(1925-2005)は「伝統製法を絶やしてはならん」といごっそう魂で、1軒だけとなっても生産を続けていました。

※いごっそう…土佐弁で頑固で気骨がある男の意。



小笠原正春さん、章富さん親子 (H15.8)

■ 碁石茶復活のきざし

昭和50年(1975)頃から、碁石茶は全国的にも珍しい後発酵茶として注目を集めるようになり、小笠原家をはじめ^{にしとよなが}西豊永地区の生産農家には、民俗学・農学・食品学など様々な分野の研究者が現地調査に訪れるようになりました。

高知新聞での連載記事などを通じて碁石茶は広く知られるようになり、町では、大豊でのみ作られている貴重な特産品として、生産者を増やす取り組みを始めました。平成2年(1990)には「碁石茶セミナー」が開かれ、平成4年(1992)3月には碁石茶博物館がオープンするなど、碁石茶を盛り上げようという機運が高まりました。

■ 碁石茶ブームの到来と継承に向けた取り組み

平成14年(2002)には、健康茶として碁石茶がテレビ放送で紹介され、全国的なブームとなりました。これにより、元生産農家の生産復活や新規農家の参入があり、生産者が増加、平成17年(2005)9月28日には、9軒の組合員で構成される「大豊町碁石茶生産組合」が設立されました。

生産組合設立の前年、平成16年(2004)からは、新茶の出来を品評し、茶葉の品質の高位

平準化を図るための「碁石茶目慣らし会」が始まりました。これは現在でも毎年開催され、県茶業試験場や高知大学などの関係機関の協力のもと、茶葉の色や形などの外観、茶として抽出した時の色見や味などを比較し、品質向上に取り組んでいます。

平成17年(2005)には高知大学医学部の協力も得て、碁石茶の機能性についても研究が進められました。その結果、碁石茶にはインフ



令和6年度 目慣らし会 (R6.12.26)

ルエンザ予防効果や抗酸化作用があることがわかり、より機能性の高い茶葉を作ってブランド化するための統一的なマニュアルも作成されました。

平成22年（2010）4月1日には、任意組織であった生産組合を法人化し、中小企業等協同組合法に基づく「大豊町碁石茶協同組合」を設立、生産組合に属していた7農家1法人がこれに加わりました。協同組合メンバーが、平成25年（2013）にはフランスへ、平成27年（2015）にはイタリアへ販売促進のPRに赴くなど、国際的な発信にも努めてきました。

7農家が参加していた協同組合も、高齢化と後継者不足により、現在は実質的に2農家1法人となっています。



小笠原 功治さん

碁石茶の最初の思い出は、祖母が碁石茶を背負子^{おいこ}に荷^{にな}って、遠方の仲買人の家まで運ぶのに、一緒について行ったことでした。

1軒だけとなった生産者、小笠原正春は私の祖父です。祖父のもとで父が生産に携わり、父の跡を継いで、今は私が、親戚や今まで作業を手伝っていたいただいた方の助けを借りて碁石茶を作っています。

碁石茶作りは、夏場の短期間に手間をかけて作ります。発酵の温度管理、炎天下での作業、天気を読むことなど苦労もありますが、祖父や父の想いをつないで、碁石茶の伝統を絶やさないように、品質の良い碁石茶を作り続けていきたいと思っています。



北窪 至恵さん

最初に碁石茶に興味をもったのは私でした。ある時、碁石茶に関する新聞記事が目にとまり、大豊出身の夫に話したところ、その新聞に掲載されていた小笠原正春さんは義父の同級生ということで、「習いに行ってみたら」と夫と義父に薦めました。

それがきっかけで、小笠原正春さんに指導を受け、夫と義父と義兄2人と一緒に製造を開始しました。現在は夫の後を引き継ぎ、私と息子が生産しています。

碁石茶との縁を感じながら、これからも生産に励みたいと思います。



（株）大豊ゆとりファーム 吉村 優二さん

県茶業試験場で碁石茶の製造研修を受けた碁石茶の伝承人（役場職員）に指導してもらいながら、平成19年に初めて碁石茶を生産しました。

最初の年はカビ醗酵がうまくいかずに苦勞しました。その後も指導を受けながら、わが社からも県茶業試験場の研修に社員を参加させるなどして、製造技術を蓄積し、試行錯誤を繰り返しながら今日まで作り続けてきました。

これまでも就農希望の移住者等、興味を持った方にわが社で碁石茶製造の研修プログラムを受けてもらい、高齢となった生産者のもとで生産を引き継いでもらおうと後継者育成を図ってきましたが、実を結んでおりません。

農業を取り巻く環境自体が厳しい時代ですが、今後も、わが社で「大豊で碁石茶を作りたい」という人を受け入れて後継者育成を図り、伝統的な碁石茶作りを継承し次世代につなげたいと思います。

碁石茶を食す

瀬戸内の 「命の水」、 碁石茶

実は碁石茶は、近年まで地元ではまったく飲まれていませんでした。塩などの生活必需品と交換するために、すべて瀬戸内の島々や平野部に出荷されたのです。

近代的な上水道が整備されるまで、瀬戸内一帯の生活用水は水質の良くない井戸水や天水てんすいに頼っていました。発酵茶である碁石茶は、その水質の悪さを相殺する力を持っていたと言われ、大量の碁石茶が香川県を中心とする瀬戸内地方で消費されてきました。戦前・戦後には、香川県の平野部の学校給食で出されるお茶はほとんど碁石茶だったという記録があるほどです。



10年ものの碁石茶で今でも茶粥を炊く（高見島）



定番の芋チャガイ（高見島）



豆チャガイとつけあわせ（高見島）

また、米の採れない瀬戸内の島の一部では、「喰い伸ばし食」として、茶で米や麦を炊いてかさ増しした「茶粥」を常食として食べていました。この茶粥にも碁石茶が使われました。5～6月は豆茶粥、6～8月は麦団子の茶粥、8月から翌年まではサツマイモの芋茶粥といったように、時季の野菜を加えて炊く茶粥はサラサラと食べやすく、島では今でも茶粥を食べる人が少なくありません。

碁石茶は長い歴史のあいだ、生産地の太田町の人々にとって大切な生業なりわいであっただけでなく、瀬戸内の人々が生きていくために欠かせない、「命の水」だったのです。

碁石茶の道

明治42年（1909）の記録では、碁石茶の生産量は年間75㌧。これらのお茶は、1枚の筵で作った大きな茶俵に入れられ、峠を越えてはるばる瀬戸内まで運ばれました。活躍したのは讃岐の商人たち。彼らが碁石茶を買い付け、塩や生活必需品との物々交換を取り仕切りました。

こうして運ばれていった碁石茶は、各地の小売店を通じて消費者の手に渡りました。志々島にある「いせや商店」には、明治15年（1882）に年間300kg以上の「茶」を仕入れていた記録が残されています。当時の島の人口は約800人。ほかの小売店の販売分も含めると、相当な消費量であったと思われます。



現在は無料休憩所となっている志々島のいせや商店

すぐれた保存食としての碁石茶

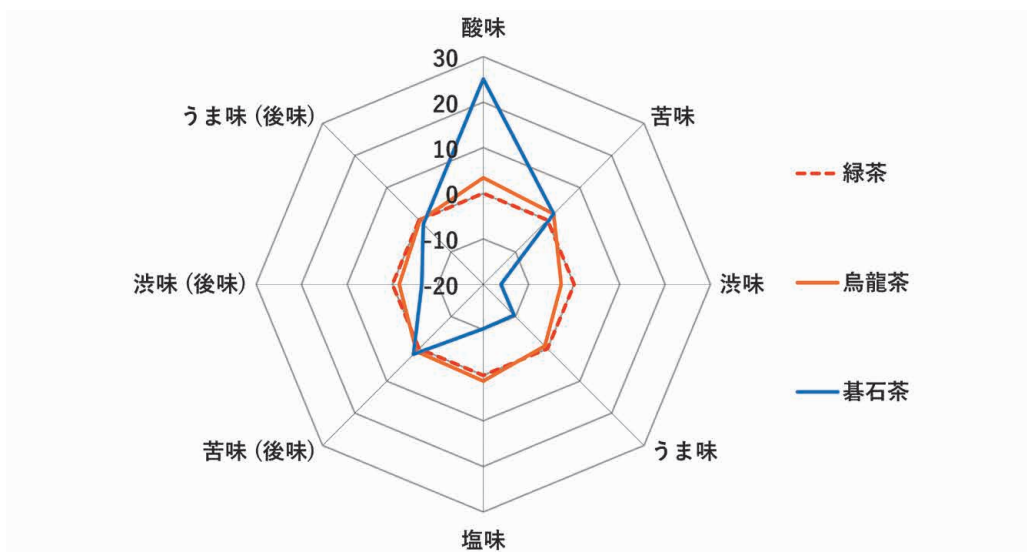
碁石茶は新茶よりも古茶のほうがおいしいと言われています。このため、新茶に古茶を混ぜて売ったり、長い家では10年くらい寝かせてから食しました。こうして時間がたつと、むしろ味が良くなる、しかも湿気に強く、固まりで運びやすいなど、碁石茶は保存性と輸送性がきわめて高い特徴を持っていました。

こうした特徴こそが、碁石茶を輸出作物として成り立たせていたといえます。そしてだからこそ、碁石茶は通常の食事時だけでなく、畑仕事などの屋外作業で食べる昼食や、風の強い船上の食事などでも、欠かすことのできないお供として選ばれてきたのです。

（東京文化財研究所無形文化遺産部 主任研究員 今石 みぎわ）

碁石茶の科学

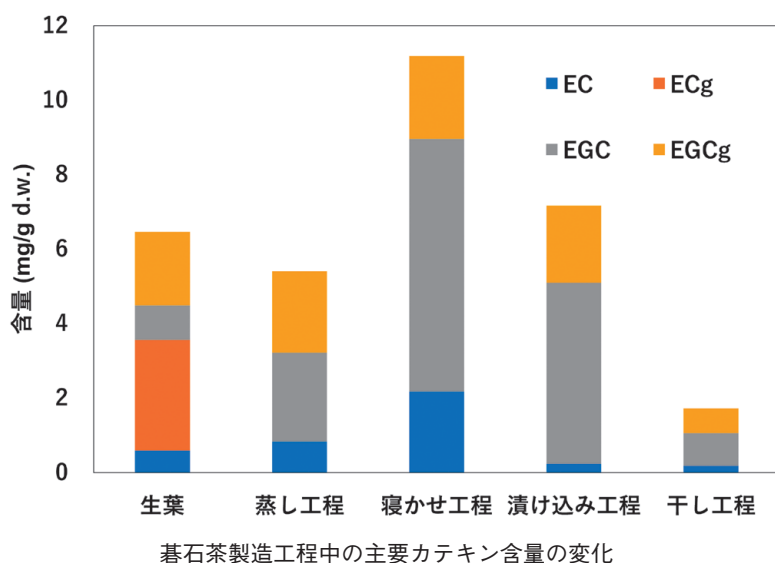
碁石茶の特徴は、何ととっても爽やかな酸味です。碁石茶の味を味認識装置という機器で測定すると、図のようになります。緑茶や烏龍茶と比べて、酸味が突出して高いことがわかります。その一方で、渋味やうま味の数値が低いことも特徴のひとつです。



茶類の味パターン (緑茶を基準とした場合)

碁石茶の酸味には、漬け込み工程中に増える乳酸菌がかかわっています。漬け込み工程が進むにつれ、*Lactobacillus plantarum* (ラクトバチルス プランタルム) という乳酸菌が増殖します。乳酸菌は、生育に必要なエネルギーを得るために糖を分解して、乳酸をつくりだす細菌ですので、碁石茶には乳酸が蓄積していくことになります。この乳酸が碁石茶の特徴的な酸味の原因となっているわけです。

お茶の成分でよく知られているのは、カテキン類です。緑茶の場合はエピカテキン (EC)、エピガロカテキン (EGC)、エピカテキンガレート (ECg)、エピガロカテキンガレート (EGCg) が豊富に含まれていますが、実は碁石茶にはこれらのカテキン類はわずかし



含まれていません。これが、渋味が少ない原因のひとつです。図に示したように、碁石茶のカテキン類は、製造工程が進むにつれて減少していくことがわかっています。これは、寝かせ工程や漬け込み工程にかかわる微生物の働きや、干し工程の日光の影響によって、カテキン類が分解されたり、重合したりしていることが原因と考えられ

碁石茶の機能性関連研究

試験管・細胞試験	動物試験	ヒト試験
抗酸化作用 脂肪蓄積抑制効果	コレステロール低下作用 動脈硬化抑制効果 インフルエンザ感染予防効果 メタボリックシンドローム予防効果	インフルエンザ感染予防効果 血中脂質改善効果

ています。このような複雑な成分変化が起こっているところも、後発酵茶（微生物発酵茶）の特徴です。ちなみに、碁石茶はカフェイン量も低く、刺激の少ないお茶といえます。

碁石茶の生体調節機能（いわゆる機能性）についても、様々な研究が実施されてきました。これまでの研究例を表に示しています。特に、インフルエンザ感染予防効果と血中脂質改善効果については、ヒト試験（臨床試験）が実施され、その効果が明らかとなっています。機能性に関与している成分はひとつではなく、カテキン類、カテキン分解物、カテキン重合物などのポリフェノール類や環状ジペプチドなど、複数の成分が候補として挙げられています。

（高知大学農林海洋科学部 教授 島村 智子）

碁石茶のおいしい淹れ方

〔大豊町役場ver〕★役場ではやかんで煮出して作っています。

- ① やかんに2ℓの水を入れ火にかける。
- ② 沸騰したら、茶葉2～3個（3～8g）を入れ、中火でコトコト、7分30秒煮出す。
お茶パックに茶葉のかけらを入れると、後で茶葉を取り出しやすいよ。
- ③ 7分30秒経ったら火を止め、茶葉を入れたままふたを開けずに10分蒸らす。
- ④ 10分経ったら、茶葉を取り除き、できあがり。

* 茶葉の量と煮出す時間で、酸味や香りを調整して、お好みの味を探してね。

* 夏は煮出して抽出した後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やすとおいしいよ。



美味しい 碁石茶



●碁石茶 (20g・50g・100g入り)
主力商品の固形茶です。

●碁石茶ティーバッグ
(1.5g×6袋入り)
湯吞で手軽に味わえます。



●碁石茶カートカン
(195g/本)

煮出した碁石茶が手軽に
飲める商品。間伐材を含
む国産材を使用した紙製
容器で、地球にも優しい。



この3点は大豊町碁石茶協同組合や県内外の取り扱い
商店で販売されています。
公式HPから購入できます。.....▶
HPトップ goishicha.jp → 買い物 514.or.jp



goishicha.jp

※町内の碁石茶取り扱い店でも販売されていますが、各店舗により品ぞろえが異なり、一部商品が無い場合もあります。

茶粥レシピ

材 料 (2~3人前)

- お米.....1合
- 碁石茶.....2~3個
- サツマイモ・・小1本 (または大半分)



① たっぷりの水を火にかけ、皮をむいたサツマイモを割り入れる。



② 茶袋に入れた手で軽く揉んで色がしっかり出せる。

碁石茶独特の ほのかな酸味があります



- 碁石茶おかき
- 碁石茶せんべい
- 碁石茶あられ
- 碁石茶ようかん

道の駅大杉でのみ販売しています。



●土佐の茶大福

碁石茶を大福の生地に練りこんだ（緑）・大福の生地に碁石茶をまぶした（黒）の2種類があります。
末広ショッピングセンター本店（土佐町）で販売、おおとよ店では予約販売しています。（株）末広HPからも購入できます。



●碁石茶プリン

食べた後、碁石茶のほのかな香りが広がります。
末広ショッピングセンターおおとよ店、本店（土佐町）で販売しています。



石茶を袋ごとから鍋に入れ、るまで煮立た

③ 茶の色がしっかり出たら米を加える。
軽く混ぜる程度で混ぜすぎない。

④ 米が踊るほどの強火で12～18分煮る（時間はお好みで）。

⑤ できあがり！
お米がのびないうちに食べましょう。

基石茶マップ



本山町

旧大杉村

早明浦ダム

吉野川

杉の大スギ

土佐町

南国市

穴内川ダム

旧天坪村



豊永寺薬師堂



定福寺



龍王の滝



梶ヶ森

旧東豊永村



この地図は大豊町全図をもとに、碁石茶製造場所等を示すために作図したものである。
集落名は、令和6年12月現在の行政区名である。

- ① 小笠原家 作業場及び茶畑
- ② 北窪家 作業場及び茶畑
- ③ 大豊ゆとりF 作業場及び茶畑
- ④ 上村家 作業場及び茶畑
- ⑤ 上地家 作業場及び茶畑
- ⑥ 大豊ゆとりF 茶畑2
- ⑦ 大豊ゆとりF 茶畑3

- ① 碁石茶協同組合(大豊町農業センター内)
- ② 立川パーキングエリア
- ③ 末広おとよ店
- ④ 道の駅大杉



碁石茶

国選択 記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財

「四国山地の発酵茶の製造技術」



令和6年度 国宝重要文化財等保存・活用事業費補助金 民俗文化財調査事業

発行日 令和7年3月31日

編集・発行 大豊町教育委員会

〒789-0392 高知県長岡郡大豊町津家 1626 番地 TEL 0887-72-1031