



ichingo.app

中国文化ガイド

中国茶文化 — ただの飲み物以上のもの

茶文化・功夫茶・六大茶類・茶道

5000 年の歴史、6 つの茶家、そしてゆったりとした時間を過ごすことの大切さ——中国を訪れるすべての人へ

ichingo.app · 中国旅行のための完全ツールキット



ichingo.app

中国茶

はじめに — なぜお茶は中国の魂をカップに込めたのか

中国がお茶を発明したのは、単に美味しいからではありません。伝説によると、紀元前 2737 年、神農皇帝が沸騰したお湯に茶葉が落ちたのがきっかけでお茶を発見したとされています。それから 5000 年もの間、お茶は薬、通貨、外交、哲学、そして日々の儀式など、あらゆる役割を同時に担ってきました。今日、中国は年間 300 万トン以上のお茶を生産しており、これは世界最大の生産量です。

外国人旅行者にとって、中国の茶道文化を理解することは、重要な何か、すなわち中国人の時間感覚を解き明かす鍵となります。スピードと効率性で知られるこの国において、茶道は意図的に、そして美しくゆっくりとした時間の流れの中で行われます。それは、立ち止まり、深呼吸をし、注意を払い、今この瞬間に集中するよう促すものです。その誘いを一度でも受け入れることで、中国の見方が変わるでしょう。

このガイドでは、中国茶の 6 つの系統、功夫茶(ゴンフーチャ)の技法、有名な茶産地、旅行者として茶文化を体験できる場所、そして茶館を探したり、体験を予約したり、茶市場へ行ったり、支払いを済ませたりするのに役立つ **ichingo.app** アプリについて解説します。

パート 1 — 中国茶の六家 (六大茶類)

中国茶はすべて同じ植物、カメリア・シネンシスから作られます。6 つの茶系統は、摘み取った後の茶葉の加工方法、具体的には酸化の度合いによってのみ定義されます。このたった一つの要素の違いによって、味、色、効能が大きく異なり、まるで全く別の植物から作られているかのような茶が生まれるのです。

家族	中国	酸化	色	有名な品種	風味の特徴
緑茶	緑茶 Lv Cha	なし(0%)	淡い緑色／黄色	龍井、碧螺春、毛峰	フレッシュで、草のような、野菜のような、軽やかな味わい。中国で最も消費されているお茶。
白茶	白茶 バイチャ	ごくわずか(5～10%)	淡い金色	銀針(白毫銀針)、白牡丹	繊細で、甘く、奥深い。熟成させた白茶は、深い複雑さを醸し出す。
黄茶	黄茶 黄茶	わずか(10～20%)	黄金色	ジュンシャン・インジェン、メンディン・ファンギャ	希少で貴重な逸品。まろやかで滑らか、ほのかな甘みがある。中国以外では入手困難。
ウーロン茶	烏龍茶 Wulong Cha	部分的(20～80%)	金色から琥珀色	ティ・グアン・イン、ダ・ホン・パオ、ドン・ディン	最も多様な香りのファミリー。フローラルで軽やかな香りから、濃厚でロースト感のある香りまで幅

					広く揃っている。
紅茶	紅茶 ホンチャ	完全(100%)	濃い赤褐色	キムン(祁門)、ディアンホン、ラブサンズーチョン	力強く、麦芽の風味があり、温かみのある味わい。注:中国語では「紅茶(紅茶)」と呼ばれ、ブラックティーとは呼ばれません。
黒茶／プーアル茶	黒茶 ヘイチヤ	発酵後	濃い茶色/黒	プーアル(雲南省)、劉宝(広西チワン族自治区)	土っぽく、木のような、深みのある味わい。熟成されたものは、数千ドルの価値があるコレクターズアイテムだ。

💡ご存知でしたか？西洋人が「ブラックティー」と言うとき、中国人は「レッドティー」(紅茶 hong cha)と言います。なぜなら、淹れたお茶は黒ではなく赤いからです。中国で「ブラックティー」(黒茶 hei cha)と呼ばれるのは、プーアル茶のような後発酵茶のことです。このため、お茶屋さんでは大きな混乱が生じます。中国で「ブラックティー」を注文する際は、必ずどの種類のお茶のことかを明確にしましょう。

旅行者が知っておくべき最も有名なお茶

お茶	中国	地域	なぜ有名なのか
龍井(龍の井戸)	龙井	杭州、浙江省	中国で最も象徴的な緑茶。平らな翡翠色の葉。ナッツのような風味と甘み、そして爽やかさが特徴。皇帝の茶として、歴史的に皇帝への献上品として用いられてきた。最高級品は杭州の西湖周辺産。
ダ・ホン・パオ	大紅袍	福建省武夷山脈	最も伝説的な烏龍茶。武夷の断崖に自生する6本の原木「大紅袍」は国宝に指定されており、かつては原木の葉数グラムが3万ドルで取引されたこともある。複雑で、焙煎香があり、ミネラル感も感じられる。
ネクタイ観音	铁观音	福建省安溪市	世界的なお茶ブームの火付け役となった烏龍茶。フローラルでクリーミー、蘭のような香り。鉄観音菩薩にちなんで名付けられた。東南アジアや外国人観光客に絶大な人気を誇る。
シルバーニードル	白毫銀針	福建省福鼎市	中国で最も珍重される白茶。開花前の芽のみを摘み取ります。白い産毛(銀針)に覆われています。繊細で蜂蜜のような甘みがあります。数十年かけて熟成すると、さらに美しく変化します。
プーアル茶	普洱茶	雲南省	世界で最も複雑な発酵茶。餅状に成形され、熟成される。中には50年以上熟成させたものもあり、数万ドルで取引されることもある。土のような、奥深い、薬草のような風味を持つ。香港と広東省で愛されている。
祁門(キムン)	祁門紅茶	安徽省祁門市	中国最高級の紅茶であり、世界有数の紅茶の一つ。ワイ

		ンのような、フルーティーでフローラルな香りが特徴。元々はイングリッシュブレックファストブレンドに使われていた紅茶。ユネスコ無形文化遺産。
--	--	--

パート 2 — Gongfu Cha (功夫茶) の芸術

功夫茶(ゴンフーチャ)とは、文字通り「技巧を凝らしたお茶」という意味で、並外れた正確さと丁寧さでお茶を淹れる中国の伝統的な淹れ方です。小さな陶器の急須やガラスの蓋碗、小さな茶碗を用い、何度も短時間ずつ抽出します。目的は手軽さではなく、同じ茶葉から 6～12 回抽出することで、お茶のあらゆる風味を引き出すことにあります。

功夫茶の四宝

道具	中国	目的と注意事項
宜興陶器の急須	紫砂壺 Zisha Hu	宜興紫土(江蘇省)製。多孔質の粘土は長年使い込むほどに茶油を吸収し、よく馴染んだ急須ほど美味しいお茶が淹れられます。有名なメーカーのアンティーク宜興急須は数百万ドルで取引されています。実用的な良質な急須は 50 元から 50,000 元以上で販売されています。
gaiwan	蓋井	蓋付きの茶碗で、お茶を淹れる容器としても、飲む杯としても使える。急須よりも汎用性が高く、蓋で抽出時間を調節できる。土鍋よりも洗しやすい。茶屋では定番の道具。
ティーピッチャー(フェアネスカップ)	公道杯 貢島北	お茶を淹れた後、濃度を均一にするためにこのピッチャーに注ぎ、その後個々のカップに注ぎます。こうすることで、どのカップも同じ味になります。この名前は「公平のカップ」という意味です。
ティーカップ	品茗杯	取っ手のない小さめのカップで、容量は 30～50ml。小さめなのは意図的なもので、お茶はゆっくりと味わうものであり、温かいうちに飲み干すのが理想的です。香りを最初に楽しむための背の高い「香り杯」がセットに含まれているものもあります。

功夫茶の淹れ方 — ステップバイステップ

1	茶器を温める — お茶を淹れる前に、ティーポットとカップに熱湯を注ぎます。こうすることで、埃が取り除かれ、茶器全体が温まるため、抽出温度が安定します。
2	茶葉を入れる — 急須または蓋碗に乾燥した茶葉を 30～40%程度入れます。これは西洋式のお茶の淹れ方よりもはるかに多い量です。
3	すすぎ(茶葉を目覚めさせる) — 茶葉に熱湯を注ぎ、軽くかき混ぜてすぐに捨てます。こうすることで茶葉が開き、埃が洗い流され、最初の本格的な抽出の準備が整います。
4	1 煎目 — 適温のお湯を注ぎます(下の表を参照)。15～30 秒だけ蒸らします。西洋式の淹

	れ方よりもずっと短い時間です。すぐにフェアネスカップに注ぎます。
5	均等に注ぐー公平を期すためのカップから、すべてのゲストのカップに同時に注ぎます。こうすることで、テーブルにいる全員が同じ味を楽しむことができます。
6	繰り返して淹れる場合、2回目以降の抽出時間は少しずつ長くすることができます(1回につき5〜10秒ずつ長くしてください)。良質な烏龍茶やプーアル茶は8〜12回淹れることができ、淹れるたびに異なる風味の層が引き出されます。
7	茶盤(茶盥)ー余分な水やすすぎ水はすべて茶盤(排水溝のある竹製または木製の盆)に流れ込む。これにより、茶道が清潔で瞑想的な雰囲気を保つことができる。

水温ガイド

お茶の種類	水温	なぜ
緑茶	70〜80°C (158〜176°F)	高温は緑茶に含まれる繊細なカテキンを破壊し、苦味を生み出します。沸騰したお湯は絶対に使用しないでください。
白茶	75〜85°C (167〜185°F)	穏やかな加熱は、繊細な甘みを保ちます。熟成させた白茶は、やや熱めのお湯でも大丈夫です。
黄茶	75〜85°C (167〜185°F)	緑茶と同じように扱ってください。非常に珍しいので、湖南省や四川省以外では見かけないかもしれません。
ウーロン茶	85〜95°C (185〜203°F)	軽く酸化させた烏龍茶は弱火で淹れるのが適していますが、強く焙煎した烏龍茶は沸騰に近いお湯が必要です。
紅茶	90〜95°C (194〜203°F)	完全酸化とは、葉が過度の苦味を生じることなく高温に耐えられる状態であることを意味する。
プーアル茶	95〜100°C (203〜212°F)	必ず沸騰したお湯を使用してください。高温によって圧縮された発酵茶葉が適切に開きます。

📌 **旅行者へのヒント:** 中国の茶館で、お茶を注いだ後に客がテーブルを指2本で軽く叩いたら、「ありがとう」という意味です。この仕草は清朝時代に乾隆帝が変装して旅をし、同行者にお茶を注いだ際に始まりました。同行者は皇帝の正体を明かしたくなかったので、指2本を曲げてテーブルを軽く叩き、密かに「お辞儀」をしたのです。この仕草は、さりげない感謝の印として今日まで受け継がれています。

パート3 — 茶館文化 (茶館 Chaguan)

中国の茶館は、都市生活における偉大な発明の一つと言えるでしょう。コーヒーショップのようなスピード感とは異なり、茶館はゆったりと過ごすために設計されています。会話をしたり、商談をしたり、物語を語り

合ったり、音楽を聴いたり、チェスをしたり、あるいはただ1時間から3時間、何もせずに過ごしたりと、様々な楽しみ方ができます。特に成都では、茶館は街の社交の中心地となっています。

都市別茶室文化

市	茶室スタイル	期待できること
成都	四川風 (川茶館)	中国で最も有名な茶館の街。公園や寺院の中庭に屋外の茶館が点在し、竹製の椅子、耳掃除サービス、四川オペラの変面ショーなどが楽しめます。蓋碗茶は10元～30元。一日中ゆっくり過ごせます。誰も急かして追い出すことはありません。
杭州	龍井 (龙井茶館)	西湖近くの静かな湖畔の茶館。新鮮な龍井茶を注文すれば、その日の朝に摘まれた茶畑のすぐそばの席に案内されるかもしれません。高級ですが、それだけの価値あり: 1人あたり50～200円。
福建省	功夫茶	工夫茶発祥の地。安溪や武夷の茶屋の店主は、何十種類もの烏龍茶を試飲させてくれるために、午後いっぱいを費やすこともあるでしょう。購入は任意ですが、そのおもてなしは真心に満ちています。
雲南省	プーアル茶専門店 (普洱茶)	雲南省の茶店は、どちらかというとワインショップのような雰囲気、熱心なコレクターたちが熟成茶を味わい、ヴィンテージについて語り合います。ただ見て回るだけでも、十分に楽しめます。
上海・北京	デザイナーズティーハウス (新式茶館)	伝統的な茶道と現代的なデザインを融合させたモダンな茶室。若い中国人都市住民に人気。ティーカクテルやティーペアリングメニューを提供する店もある。料金: 1人あたり80円～300円。
全国	昔ながらの街の茶屋	中国のどの都市でも、寺院街や旧市街の近くに見られます。伝統的な雰囲気の中で、地元の軽食を楽しんだり、チェスや麻雀をしたりできます。通常、1ポットあたり15～40円です。

ichingo.app — 中国アプリコネクション: 中国の茶館を探して予約する:

大衆点評 (Dianping) — 中国版 Yelp。お近くの茶館や茶室を写真、価格、レビュー付きで検索できます。ほとんどの茶館は Dianping に掲載されています。詳しいガイドは ichingo.app をご覧ください。

美团 (Meituan) — 一部の茶館では、美团を通じて予約やクーポン利用が可能です。また、美团は食事のデリバリーサービスとしても利用でき、お茶の時間をより充実させることができます。詳細は ichingo.app をご覧ください。

小紅書 (RedNote/Xiaohongshu) — 隠れた名店や話題の茶館を見つけるのに最適なプラットフォーム。お住まいの都市名に「茶館」と入力して検索すると、地元の人々による写真満載のおすすめ情報が見つかります。投稿の多くは中国語ですが、写真が物語を語ってくれます。

Klook — 英語で予約可能なガイド付き茶道体験。国際クレジットカードでの支払いが可能です。「茶道 中国」で検索すると、主要都市の厳選されたオプションが表示されます。詳細は ichingo.app をご覧ください。

第4部 — 中国の主要茶産地

中国の茶産地は、ワイン産地と同様に複雑で魅力的です。気候、標高、土壌、そして加工方法といった要素が組み合わさって、それぞれ全く異なる個性を持つお茶が生まれます。ここでは、特に注目すべき茶産地をご紹介します。

地域	有名なお茶	なぜそれが重要なのか
浙江省	龍井、安吉白茶	中国で最も有名な緑茶の産地。杭州周辺の西湖(西湖)地域では、最高級の龍井茶が生産されており、摘み取り時期は早春のみです。茶畑を訪れるなら3月か4月がおすすめです。
福建省	タイ・グアン・イン、ダ・ホン・パオ、シルバー・ニードル、ラプサン・スーチョン	最も多様な茶産地。安溪では烏龍茶、武夷山では焙煎烏龍茶とラプサン・スーチョン、福鼎では白茶が生産される。まさに茶好きの楽園だ。
雲南省	プーアル茶、滇紅(雲南紅茶)	双版纳や思茅近郊の山々には、樹齢1000年にも及ぶ古木の茶樹が生育している。ここはチャノキ(Camellia sinensis)の原産地であり、古木のプーアル茶は高級ワインのように価値が上がるものもある。
安徽省	祁門、黄山毛峰	黄山は中国屈指の緑茶の産地であり、中国を代表する紅茶である祁門茶は、この省の祁門県で生産されている。
湖南省	君山銀珍(黄茶)、安華濃茶	希少な黄茶と熟成された黒茶の産地。観光客はあまり訪れないが、中国茶の歴史において非常に重要な場所。
広東省	単叢烏龍茶、鳳凰茶	鳳凰山(鳳凰山)では、中国でも有数の複雑な味わいの単樹烏龍茶が生産されており、それぞれの木から蜂蜜、アーモンド、生姜の花といった独特の風味が生まれる。

ichingo.app — 中国アプリコネクション: 中国の茶産地を訪れる:

飛猪(飞猪) — 杭州(龍井)、福州(鉄観音)、または昆明(プーアル)行き的高速鉄道のチケットを予約します。ichingo.appの完全ガイド。

Baidu Maps(百度地図) — あらゆる都市の茶畑や市場にナビゲートします。近くのオプションについては、茶園(茶園)または茶葉市場(茶市場)を検索してください。ichingo.appの完全ガイド。

Klook — 杭州(龍井西湖)と武夷山での茶園ガイドツアー。英語対応、国際クレジットカードでの予約が可能。

Didi(滴滴) — 公共交通機関が利用できない人里離れた茶園地帯へ、専用車を手配できます。詳しいガイドはichingo.appをご覧ください。

第5部 — お茶の作法と訪問者として知っておくべきこと

5A. お茶の基本エチケット

✓ 実行

- 誰かがお茶を注いでくれたら、テーブルを指2本で軽く叩くと、「ありがとう」という意味になります。
- ホストからお茶をいただくときは、両手でカップを持つようにしましょう。これは敬意を示す行為です。
- 主催者または最年長者が先に飲むまで待ってから、一口飲んでください。
- 喉が渴いていなくても、少なくとも1回はかわりを受け入れましょう。断ると失礼に思われる可能性があります。
- ティーポットやティーセットを褒め称えるのは、心からの賛辞です。
- 自分のために注ぐ前に、他人のために注ぎなさい

✗ しないでください

- ゲストのカップがいっぱいになる前に、自分のカップに注ぎましょう。
- ティーポットの注ぎ口を誰かに向けて置くのは、攻撃的または失礼な行為とみなされます。
- テーブルを5本の指すべてで軽く叩く。ただし、感謝の気持ちを表す場合は、人差し指と中指の2本だけを使う。
- 蓋碗や急須の蓋を逆さまにしておくのは、お湯を足してほしいという合図であり、飲み終わったという意味ではありません。
- お茶を最後の一滴まで一気に飲み干すな——工夫茶はゆっくりと何口もかけて飲むものだ
- かわりを勧められても無視して、カップを覆っていても2本指でタップして承認してください。

5B. 何を言うべきか — 役立つフレーズ

英語	中国	発音
このお茶は美味しい	这茶很好喝	ゼ・チャ・ヘン・ハオ・ヘ
これはどんなお茶ですか？	これはどんなお茶ですか？	これは何ですか？
もっといただけますか？	もう一杯頂けますか？	ケイザイライイーベイマ？
龍井茶を試してみたいです	龍井茶を飲んでみたいです。	ウー・シャン・シシ・ロンジン
1 鉢あたりいくらですか？	鍋1個の値段はいくらですか？	あなたはいくらお金を持っていますか？
ティーポットが美しい	このティーポットは美しい。	ゼ・チャーフ・ヘン・ピアリヤン
プーアル茶はありますか？	プーアル茶はありますか？	プーアル茶はありますか？
ありがとうございます(お茶を軽く叩くジェスチャー)	(テーブルを指2本で軽く叩く)	—

5C. お茶を買うとき — 知っておくべきこと

- 中国の茶葉市場は圧倒されるほど賑わっている。数十軒の露店、数百種類ものお茶、そして英語はほとんど通じない。試してみたいお茶を事前に決めてから行くのが賢明だ。
- 試飲は無料で、当然のことです。良心的な販売店であれば、購入前に何種類ものお茶を試飲させてくれます。試飲したからといって、必ずしも購入する必要はありません。
- 価格は非常に幅広く、同じ銘柄のお茶でも 100g あたり 20 円のものもあれば 2 万円のものもある。品質の違いは確かに存在するが、それを見分けるには経験が必要だ。
- 手頃な価格帯: 良質な日常使いの緑茶 100g あたり 50 円～200 円、良質な烏龍茶 100g あたり 100 円～500 円、良質な白茶 100g あたり 80 円～300 円。
- 真空パックされた工場包装のお茶は、ティーバッグに入った茶葉よりも海外旅行には安全です。
- 最高のお茶の贈り物: 真空パックされた小さな龍井茶の缶、個包装のプーアル茶のミニケーキ、またはシンプルな蓋碗セット。

ichingo.app — 中国アプリコネクション: アプリで中国でお茶を買う:

Alipay / WeChat Pay — 茶市場では現金があまり使われていません。茶市場を訪れる前に、お手持ちの国際カードで Alipay を設定してください。詳しい設定方法は ichingo.app をご覧ください。

Yandex Translate — カメラを茶葉のパッケージラベルに向けるだけで、原材料、原産地、収穫日、等級を翻訳できます。中国国内では VPN は不要です。詳しい手順は ichingo.app をご覧ください。

Taobao / JD.com — ホテルや Airbnb への配送サービス付きのお茶をオンラインで購入するなら、JD.com がおすすめです。JD.com では、主要ブランドの認証済み正規品のお茶を取り扱っています。Taobao は品揃えが最も豊富です。どちらも ichingo.app でガイドをご覧ください。

大众点评 (点平) — 茶叶市場を検索して、中国の都市の最寄りの主要な茶市場を営業時間とユーザーレビューとともに検索します。

パート 6 — 訪問者向けクイックリファレンス

お茶文化のための完全版 ichingo.app ツールキット

必要	アプリ	どのように役立つか
茶屋を探す	点評 (大众点评)	あらゆる都市の「茶館」または「茶室」を検索。評価、写真、価格、営業時間など。中国で最も信頼できるローカルレビュープラットフォーム。
茶道体験を予約する	Klook	英語ガイド付きの茶道体験は事前予約制です。Visa/Mastercard をご利用いただけます。北京、上海、杭州、成都で体験可能です。
茶園や市場へ向かう	百度マップ	茶園 (茶園) または茶叶市場 (茶市場) で検索します。主要な目的地向けの英語インターフェース。
紅茶産地へ行く	フェイジュ / Trip.com	杭州、福州、昆明、その他茶産地への高速鉄道チケット。詳しい情報は ichingo.app をご覧ください。

お茶のパッケージを翻訳する	Yandex 翻訳	中国語のテキスト(パッケージラベル、メニュー、看板など)をカメラで翻訳します。VPN は不要です。
お茶市場で支払う	Alipay / WeChat Pay	茶市場はほとんどキャッシュレスです。行く前に準備しておきましょう。国際カードの設定方法は ichingo.app をご覧ください。
お茶をオンラインで購入する	JD.com / タオバオ	認証済みのブランド茶なら JD、より幅広い品揃えならタオバオ。どちらもホテルへの配送に対応しています。詳細は ichingo.app をご覧ください。
話題のティースポットを見つけよう	シャオホンシュウ(レッドノート)	中国で最高の、写真で楽しめる茶館発見プラットフォーム。都市名と「茶館」で検索してください。

最後に

中国には「一杯目のお茶は目を覚ます。二杯目は考えさせる。三杯目は世界を忘れさせる」ということわざがあります。工夫茶は、できるだけ効率的にカフェインを摂取することを目的としているわけではありません。大切なのは、誰かと一緒に座り、相手に全神経を集中させ、美しいものを一時間分分共有することなのです。

驚異的なスピードで人口 14 億人が暮らすこの国において、それは過激な行為だ。そして、ほぼ同じ形で、この国では 5000 年もの間、それが実践されてきたのだ。

このドキュメントで紹介されているすべてのアプリ (Dianping、Klook、Baidu Maps、Feizhu、Yandex Translate、Alipay、JD.com、Taobao など) の詳しい手順については、**[ichingo.app](#) をご覧ください**。中国を体験するための完全なツールキットです。

ichingo.app



ichingo.app

中国旅行に必要なツールキット一式