

宇治茶とともに八百年 茶源郷 和束
与宇治茶同行的八百年 茶源之郷 和束

和束のいとなみ



無茶したら、あかん

皆さんも聞いたことがある言葉ではないでしょうか

お茶の一杯も飲む余裕がない状況で

何かをはじめたり

続けたりするのはきつと良くないことだ

ということ

昔から私たちはよく知っている

だからこの言葉ができたのではないのでしょうか

忙しい毎日

無茶していませんか

まずは一服

お茶で一休みしましょうよ



无茶之说

自古以来茶一直都与日本人有着很深的渊源。对他们来说，茶是个自我反思修持的媒介。他们同时也以茶会友。渐渐的，人们便把茶带入日常用语之中来表达一些意思。在日语里有“无茶”一说，所谓的无茶是指没有静下来喝茶整理思绪的时间，因此而导致鲁莽之举的意思。快节奏的都市生活，您现在是否正在“无茶”当中？何不放下脚步，喝一杯温暖的茶后再出发呢？



茶源郷 和束^{わづか}

茶源之郷 和束

和束町は京都府南部、奈良県の北に位置しています。周囲を山に囲まれた、清流流れるその麓の谷間に集落が点在する様はまさに日本の古き良き里山の風景と言えましょう。しかし周囲を山に囲まれた土地ゆえに、かつて和束の名が広く知られることはほとんどありませんでした。

その中で和束の町と他の地域を繋いでものこそがお茶でした。ここ和束町に息づく宇治茶生産八百年の歴史は、和束の茶農家の情熱と谷の地形があってこそ、現在に至るまで町の生業として続いてきました。現在和束で生産される茶葉は京都府産の約半数を占め、その品質からも和束のお茶は全国有数の高級茶の一つに数えられています。

和束町概要

人口 4,226 人
(2016 年 2 月 1 日現在)
茶農家戸数 301 戸
面積 64.87km²
茶栽培面積 5.95km²

和束簡介

人口 4,226 人
(截至 2016 年 2 月 1 日)

茶农住戸 301 戸
面积 64.87km²
茶树种植面积 5.95km²



田植直後の水田が鏡のように景色を映す（石寺） 如镜子般倒映景色的稻田（石寺）

和束坐落在京都府南部（奈良县北）。它四面环山，山谷清流，当地人依山傍水而居，可谓是日本古老美丽的原风景。但是由于和周边的土地隔绝，一直以来和束都不大为世人所知。其中，将和束和其他地区紧密相连的正是茶。和束一直和宇治茶生产 800 年的历史息息相关，正是和束茶农的热情及独特的山谷地形，使得茶业作为小镇证的主要产业一直延续至今。现在，京都一半的宇治茶都是原产和束，和束茶的品质也在全国的高级茶叶中占有一席之地。



和束町的位置 和束町的位置



和束を代表する茶畑景観（石寺） 和束の代表茶田景观（石寺） | map A

白栖・石寺

春、和束の町は西から東へと暖くなり、西に位置するこの地域は「早場」と呼ばれ、四月下旬には早くも茶摘みが始まります。近代的な農園整備がなされ、空まで続く茶畑がみられます。

八百年前、和束の先人们开始亲手开垦茶田、建立家园。岁月流转，现今的茶农们继承了祖先的意志与技艺，在同样的茶田上继续着文化的传承。这茶田与农家比邻的风景诉说着他们独有的生活故事，是他们对祖先的敬意和作为和束人的骄傲。和束在二零一三年加入了日本最美村庄联盟并在二零一五年被列入日本遗产之中。

春，四季之首，是茶农们开始收成的季节。和束也因气候变化从西部开始延至东部依序变得暖和起来。位于和束西部白栖和石寺地区，又被称作“早场”，最早的四月下旬就可以开始摘茶了。这里的茶田采用现代的耕种方式，从远处望去，感觉茶田像是朝着天空延伸开去，画面祥和而唯美。

八百年前、初めて先人の手によって開墾された茶畑とその麓に点在する家々。山と人、そして茶畑が共にあるこの風景は、次世代に残したい生業の姿として京都府景観資産地登録第一号となりました。その後「日本でも美しい村」連合に加盟、二〇一五年には「日本遺産」に認定されました。

山なり茶畑

山坡上的茶田



民家のすぐ後ろに迫る茶畑（釜塚） 依茶田而建的民家（釜塚） | map B

釜塚

釜塚山の茶畑は傾斜地を先人が全て手鋤で開墾し広げたものです。茶畑と民家が隣り合わせにある独特の景観は和束が誇る「生業の景観」です。

釜塚山の茶田是经由祖先之手，一亩一亩培育出来的。这一道茶田与农家毗连着的和谐风景是和束茶农们的骄傲。



急峻な斜面に広がる茶畑の畝（撰原） 斜面近乎垂直的茶田（撰原） | map C

撰原

和束の茶畑は川沿いから見上げるだけでは想像がつかないほどに急傾斜の山の上にも広がります。この地域では傾斜に合わせ、パッチワークのように繊細に畝が巡らされ、まさに「山畑」と言えます。

您也许无法想象撰原地形的陡峭。但撰原的茶田也因此随着地形种植拼凑成了另一道别致山景。



和束茶の始まりはここから（原山） 和束茶の原点（原山） | map D

原山

和束に初めてお茶の木が植えられたのは鎌倉時代、原山と伝わります。これは茶業興隆の祖とされる明恵上人から種の分与を受けた海住山寺の慈心上人により栽培されたと言われています。

据说和束的第一棵茶树便是在此生根发芽的。在镰仓时期海住山寺里，日本茶祖明恵上人把茶树种子交给了寺内一位僧人，这就是和束第一株茶树的由来。



朝霧に包まれる麓（石寺） 晨霧籠罩の山脉（石寺）

霧の香り

霧之香

「霧香^{きりか}」という言葉をご存知ですか。和束のお茶は霧の香りがすると言われています。ここは和束川に形づくられた谷の町。山からの湧き水が川を形成し、日中夜の温度差が深い霧を発生させます。その霧は茶葉を包み込み、強い日差しから茶葉を守ると同時に独特の旨味と芳香を生み出すと言われています。その結果、日本で一番高価な煎茶がこの茶源郷で生み出されているのです。

你有听过“雾之香”这一词吗？和束茶常被评价有雾香。由于和束是随着和束川的地形而成，这特殊的地理条件使白天与黑夜有着极大的温差并导致了浓雾的形成。和束的茶田因有雾帮忙遮挡强烈的阳光而变得鲜甜嫩绿。因此，日本最贵的煎茶也产自和束。

煎茶の入れ方（三人分） 如何泡煎茶（3人量）

用意するもの

- ・急須
- ・湯呑み
- ・湯冷ましたまたは器
- ・大さじまたは計量スプーン

用具

- ・急須（日式茶壺）
- ・茶杯
- ・冷却杯
- ・茶匙

沸騰したお湯 180cc を急須に入れ温めた後、湯呑みに注ぎ分け約 70～80℃ まで冷まします。湯温は器を移すごとに約 5～10℃ 下がります。

先将沸水倒入茶壶。大概一分钟后，把茶壶里的热水倒入茶杯之中。这样的做法能够降低水温（每次降 5 至 10 度左右）同时也给茶壶与茶杯升温。注：水温降到 70 至 80 度即可。



空の急須に茶葉 10g、大さじ山盛り 2 杯程度を入れます。

在温过的急须里加入 10g 的茶叶也就是大概两茶匙的分量。



70～80℃ に湯冷ました湯呑みのお湯を急須に入れます。

把茶杯里的热水（70 至 80 度）以倒回茶壶里。



ふたをして茶葉の浸出を待ちます。急須の中で茶葉がお湯を吸って黄緑色に変化していきます。抽出時間は 45 秒～1 分程です。

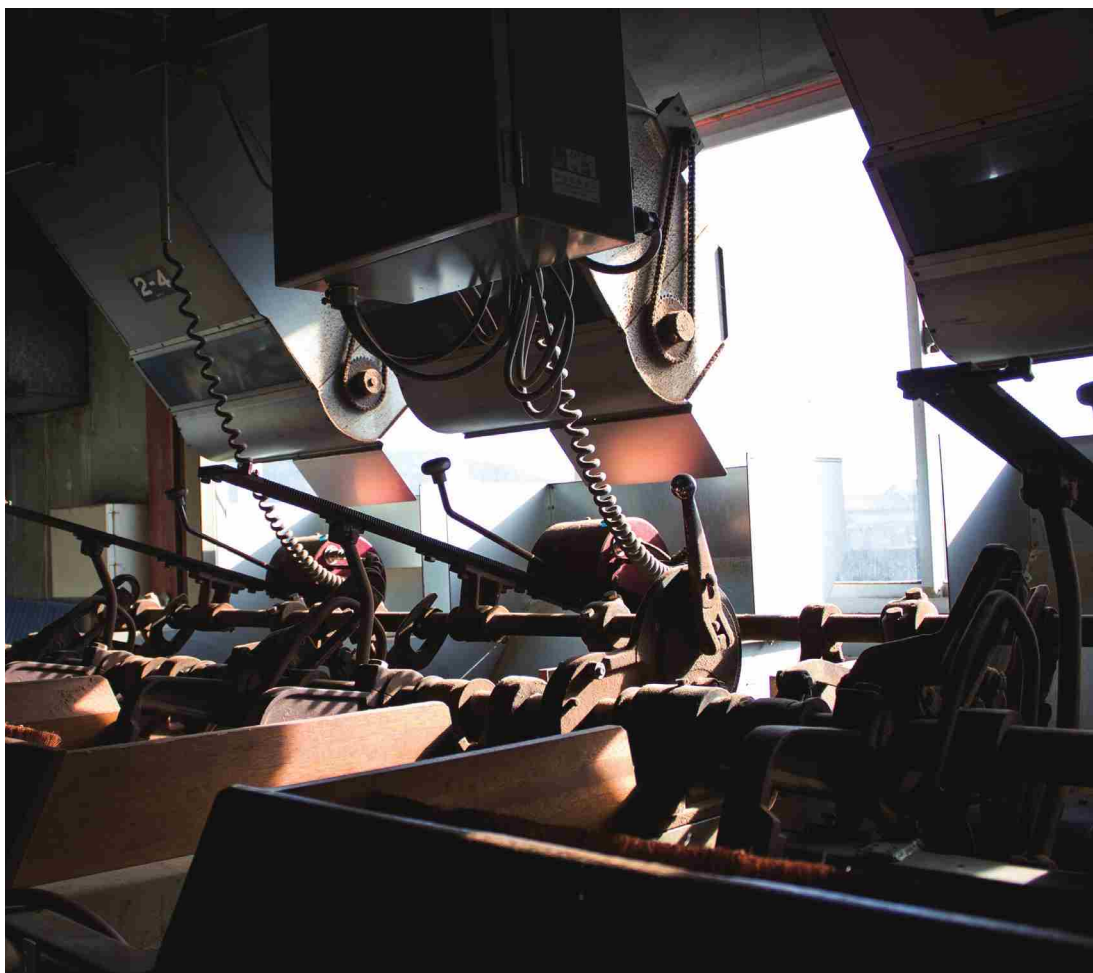
将茶壶盖上然后等 45 秒至 1 分钟左右。



お茶を急須から湯呑みに回し注ぎをして濃さが均一になるようにします。最後の一滴まで絞りてください。二煎目以降はお湯の温度を少し上げて待つ時間を短くし、絞り切ってください。

以 1-2-3-3-2-1 来回的方式一点一点地把茶倒入杯中，这样不但能均匀倒满每个茶杯，也能让每个人都品到浓淡相同的茶。注意一定要把最后一滴茶给倒出来（最美味）。冲泡第二与第三壶时请逐步提高热水的温度。





煎茶葉を針のように細長く整える精揉機 煎茶叶细如针尖的秘密 精揉机

製茶

制茶

和束のお茶がその名を馳せてきた理由、それは茶の収穫から製茶の工程に至るまで一貫して管理することにもあげられます。最
高級茶葉に反映される伝統的な手揉み製法が機械による製茶技術にもそのまま応用されています。機械といえど全てを自動化していない製茶作業には茶農家の熟練の技が生かされています。

和束制茶の独特之处在于茶农们对整个生产工艺过程的用心与坚持，不管是管理茶田还是制茶，他们都亲力亲为。现今的机器是以模仿茶农们手制茶叶的动作而设计的。在茶农们亲自手工操作的情况下，机器制出的茶叶也不输于手工制作的茶叶。

製茶工程 制茶过程

1. 蒸し 蒸青

生茶葉の酸化酵素の働きを止め、茶葉の色を保たせつつ青臭さを取り除くために圧力のない蒸気で満遍なく蒸します。この蒸し時間の長さによって「味・香り・水色」の基本的な性格が決まります。



这是日本制茶极为重要的一个环节。茶叶须先均匀的散布开来再蒸青。此过程不但可阻止多酚类物质的氧化并保持茶叶本身的深绿色泽，同时也影响着茶的色、香、味。

3. 横まくり(揉捻) 揉捻

ここから揉みの工程が始まります。茶葉の組織を破壊し、含有成分を浸出しやすくして水分の均一化を図るため、茶葉をひと塊にして加熱せず圧力を加えて揉みます。



这道工序是为了破坏茶叶里的细胞组织。这样在泡茶时，茶叶里的营养成分会比较容易释放出来。此过程需用压力反复揉捻茶叶（无需加热）。

5. でんぐり(精揉) 精揉

茶葉内部の水分を取り除き乾燥を進めながら、人が手で揉むように一定方向に揉んでいきます。煎茶独特の細く伸びた形に整い、見た目に美しい日本茶葉が出来上がります。



在中揉后，茶叶已干。此过程，茶叶会顺着一个方向搓揉，形成日本茶特有的形状。

2. 茶切(粗揉) 粗揉

蒸した茶葉の露を素早く取り除き、茶葉を揉みながら熱風に当てることで茶葉を乾燥させます。



茶叶在蒸青过后须开始去除水分。此过程利用热力在做搓揉茶叶时把茶叶里的水分风干。

4. 茶揃(中揉) 中揉

揉捻後の茶葉は茶葉の中の水分が揉み出されている状態です。ヨリながらさらに熱風を当て、乾燥させていきます。



经过揉捻后，大部分的水分已从茶叶里去除。此过程里再次利用热力，在搓揉茶叶时平均的烘干茶叶。

6. 乾燥 干燥

精揉によって形を整えられた茶葉は、その形が崩れてしまわぬようすぐに乾燥機へ送られます。生茶葉の状態で80%近くあった水分率を乾燥後約5%程度まで落とします。



最后，茶叶会送到烘干机里烘干，让它保持那独有的形状。整个制茶程序把茶叶里的水分从原本的80%去除到剩下约8%。

それぞれの工程に付けられた名前は順に手揉みにおける工程名（機械での工程名）となっています。その横にある写真は手揉み製法とそれぞれの工程での茶葉の様子となっています。

以上罗列的是手揉制茶的工序名称。照片呈现的是手揉制法以及不同工序下的茶叶形状的变化。



一芯二葉の新芽 一芯二葉の新芽

新茶の若葉は「一芯二葉」を摘み取ります。一芯とは未だ開いていない中心の芽、二葉とはその芽に寄り添うように付いている一番新しい若葉のことを指します。

在亲手采摘茶叶时，茶农们只摘新芽与最上边的两片叶子。这就是所谓的“一芯二叶”。



学生と茶摘み体験 学生的摘茶体验

新茶 第一茬

八十八夜前後に収穫するその年の新芽。

在日本，二月的开始也意味着春季的到来。在立春后的八十八夜前所收成的第一茬便是新茶。

刈直し番茶 再剪番茶

新茶収穫後、二番茶の収穫に向けた整枝作業で収穫されたお茶。

继第一茬收成后，在第二茬收成（夏煎茶）前所修剪下来的茶叶便是柳番茶。



大型の機械を使わずひと畝ずつ収穫する 不使用大型机械一亩一亩收割茶叶

二番茶 第二茬

今年二度目の新芽、夏に収穫される新茶。

一年里第二次生长出来的嫩叶便是夏煎茶，也是一年里的第二茬。



色づいた銀杏と茶畑 飄落茶田の銀杏叶



霜の降った茶畑の畝 霜降茶田



茶畑と桜 櫻花下の茶田

秋番茶

夏の太陽光を浴びたカテキン豊富な茶葉。

夏日的阳光，肆意蔓延。此季的茶叶因强烈的阳光而含有很多的儿茶素。

ならし 修整茶田

春の収穫に向けて整枝をします。美しく刈り揃えられた畝の深い緑は周囲の紅葉と美しいコントラストを見せてくれます。

为了春天的收获茶农们会在这时候修剪茶田的枝叶。修剪整齐的茶田与周围的红叶相映成趣，令人遐想连篇。

霜

真冬、成長した大きな葉は霜に耐えますが春先の遅霜は若い新芽の大敵です。

寒冬，成熟的茶叶一般都能耐过冬季的冰霜。但是春季的晚霜是嫩叶的大敌。

春番茶

秋番茶後の整枝を行わず、越冬後春先に刈揃えて収穫した茶葉。平番茶や赤ちゃん番茶の原料。

一些茶田在经过秋天后不修剪，在越冬后和立春之前所收获的茶叶便是春番茶。



桜の額縁に彩られて（白栖） 桜花开道（白栖）



広がる春の香り 春草香

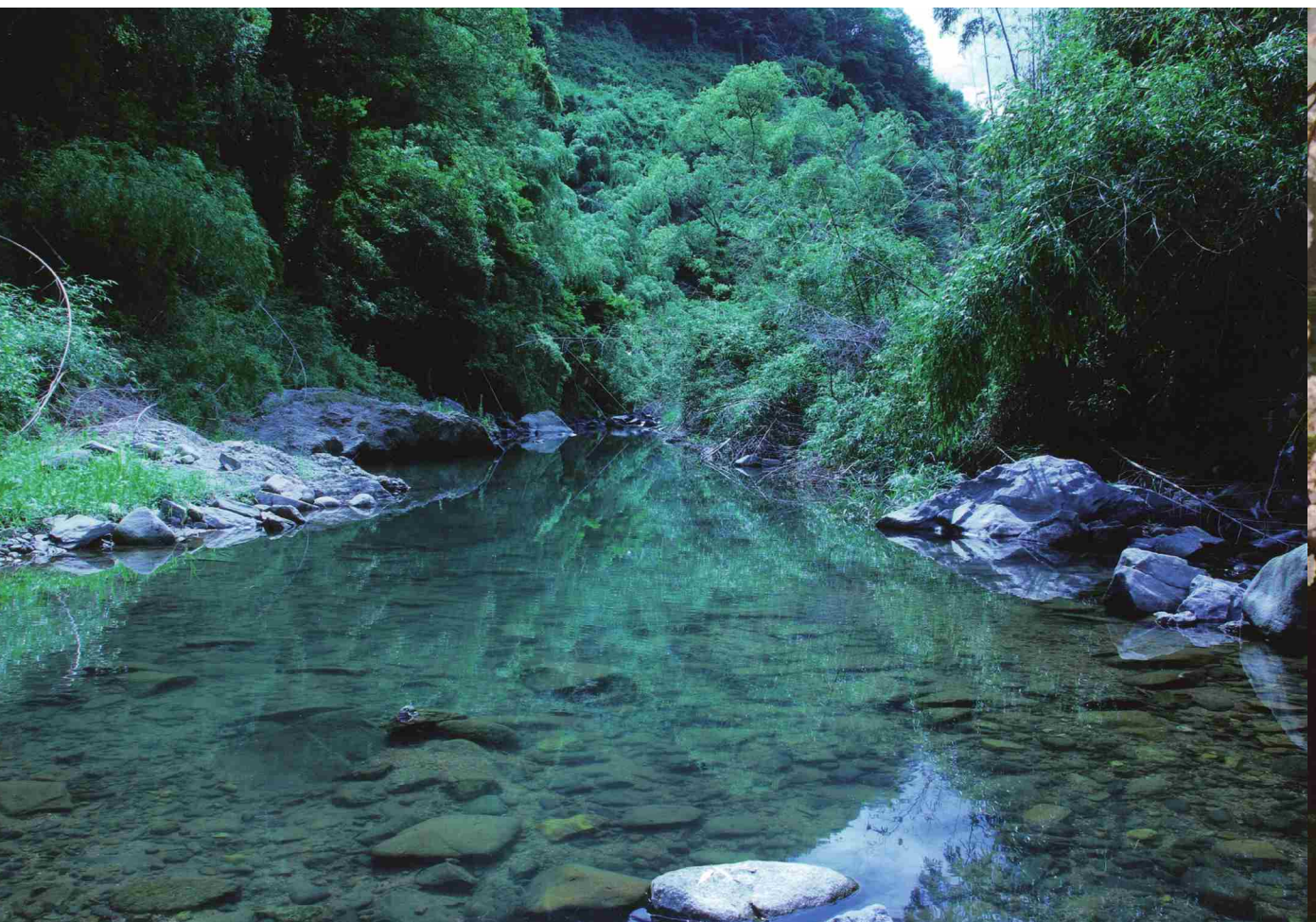
春天嫩芽初绽、花蕾含苞欲放，和束也随之处处充满了生机与朝气。五月初旬正是茶树的嫩叶萌芽之时，茶香弥漫遍布了整个和束的春天。这也是茶农们最为忙碌的季节，摘茶体验等农活体验也层出不穷，是体验田园生活的绝佳机会。

春、芽吹く

春芽发

田の端に菜の花、川辺に桜、やがて山々に山吹が花開く頃、茶畑は芽吹きます。自然の息吹とともに一気に郷全体が新茶の収穫に活気づく和束の春、それは茶の香りと共にやってくるのです。

そしてここ和束ではこの時期、茶摘みイベントや田植え等の農業体験が多く開催され、里山の暮らしを体験する絶好の機会となっています。



澄み渡る和束川の水 和束川の清流



湯船で川遊び 戏水汤船

一望无垠的天空下铺满了绿油油的茶田。夏天的时候绝对不能错过和束的汤船。以传统的民居与茶田为背景，您可在汤船的森林公园戏水，钓鱼和烧烤。喜欢徒步旅行的朋友们，您也可以跋涉到访金胎寺和百丈岩了解历史以及感受和束的大自然。运气好的您甚至可能会在晚上遇见可爱的萤火虫。

広い空には雲が美しく、森の緑が深い和束の自然。その森から流れ込む和束川は川底が見えるほどに澄み切っています。そしてこの清らかな自然には蛍が住まい、夏の夜にしか見ることのできない幻想的な光景を見せてくれます。

金胎寺や行場、百丈岩といったパワースポット、山歩きだけでなく、伝統的民家と茶生産の営みが美しい湯船地区の森林公园では釣りや川遊び、バーベキューも楽しめます。

夏、
そよぐ

夏風吹



色づく紅葉を見上げる（正法寺） 抬頭見紅葉（正法寺） | map 5



神輿を担ぐ子供達 抬神轿的儿童（天満宮）map 7

夏天还没完全过去，彼岸花已然缓缓盛开。当茶农们正在为番茶的收成忙碌之时，殷红的山景与清脆的虫鸣声不禁让人感慨秋天的到来。十月下旬，为了向神灵感谢这一年的丰收，人们都会纷纷到和東天満宮参加祭典。不仅如此，正法寺那布满红叶的阶梯与环绕四周的枫树更是静雅至极，它那独有的韵味，也为当地人所津津乐道。

未だ残暑厳しい折、田畑の周りには彼岸花が咲き乱れ、人々に秋の訪れを告げゆくでしょう。稲刈りに番茶の収穫にと忙しい時期ではありますが、晩秋と共に色づく山々と虫の声に秋を感じられずにはいられません。

十月の半ばには和東天満宮にて秋祭りが催され、その年の豊穰に感謝します。そしてより秋も深まる頃には正法寺の紅葉が見頃となります。

秋、色づく

秋叶红



茶畑の銀世界（白栖） 雪中茶田（白栖）



雪下の静寂（腰越峠） 寂静森林（腰越峠）

为了准备春季的丰收，茶农们会赶在立冬前把茶树修剪得美观整齐。入冬，山寂水静，们和东四处都弥漫着幽静与安谧的气息。屋檐下的干柿子，大街上飘浮着的是从茶工场飘来的焙茶香。当地人会在此时举行“茶香服”活动 - 凭着色、香、味来分辨茶类。这是一项已经延续 600 年的茶游戏，深受当时的文人骚客的喜爱。

冬、山眠る

冬山眠

春に向けて美しく刈りそろえられた茶畑。里山と茶畑が静けさに包まれる頃、人々の暮らしもまたひそやかなものとなってゆきます。民家の軒下には干し柿が、茶工場からは、寝かしていた茶を焙じる優しく香ばしい香りが漂ってきます。

農作業がひと段落するこの時期、五つの茶銘を見分ける「茶^{ちや}香^か服^{ふく}」が開かれます。これは六百年以上の歴史を持つと言われ、かつて文化人たちが愛した茶の遊びを踏襲したものと言われています。

感じる

感受



長井の遊歩道 長井歩行道 | map E



長井の弥勒磨崖仏
長井弥勒磨崖佛 | map 4



石寺での英語ツアー 石寺英語导游

和束现在提供不同的导览路线，带您走遍各大古迹，回溯和束的悠久历史。喜欢大自然的朋友们，近来和束也新增名为绿泉的导览路线，让您漫步在步道上远望绿油油的茶田，细听和束川潺潺的流水声，再穿过宁静的竹林仰望静立着的弥勒菩萨石雕。随着近年来旅客的增加，现在茶田导览也提供英文导览，让您能更进一步的了解和束，这充满意境的茶乡。

ガイドツアーでは和束の歴史について説明を聞きながら茶畑と和束の史跡を巡ります。近年では海外からの観光客向けのガイドツアーも新たに開設。そして新たに遊歩道が長井に開通、緑泉コースと名付けられました。すぐ側を流れる和束川のせせらぎは耳に涼しく、そのまま竹林へ足を進めれば弥勒磨崖仏へとたどり着きます。

ガイドツアー

茶田导览



町長開会宣言 镇长开幕式宣言



体験イベント 体验活动



各所のお茶PR 茶特产



十一月初的茶源乡祭，是和束一年一度的最大盛事。“从茶田开始的茶的魅力”的理念之下，茶田导游，世界的茶，茶料理等一系列别出新意的企划层出不穷。您不仅可以购买到日本各地甚至世界各地的茶，还能参加各种有趣的活动。就让您的身心在和束享受一场茶的盛宴吧！

每年十一月上旬に町内で開催される茶源郷まつり。「茶畑からお茶の魅力の全てを伝える」という想いのもと、茶畑ツアー、世界のお茶、お茶づくしの屋台村等他にはないここだけの企画が盛りだくさん。日本各地、世界各地のお茶製品も手に入ります。開催中は各種イベントも目白押し。茶源郷和束で身も心もお茶に染まりませんか。

茶源郷まつり 茶源郷祭



お茶づくりの店内 琳琅满目的茶商品



お茶を通して繋がる交流の場 以茶会友



和東町のマスコット茶茶ちゃん
和東鎮吉祥物茶茶醬

此茶馆销售各种当地特产如知名的和東茶叶与茶加工品等。不仅如此，它同时也是当地人的交流中心，当地艺术家的展览厅，也是旅客们的导览中心。推开穿过玻璃门大厅进入木造小屋，您可在那舒适的用餐处享用温暖的下午茶。

店内には地元の茶農家さんが手塩にかけて育てた茶葉数十種類に加え、地元女性グループが開発したお茶の佃煮・ふりかけに代表される和東伝統の味がずらり。店の奥には木のぬくもりに包まれたカフェスペースも。

ここでは和東の茶を始めとする地元の特産品を数多く品揃え。また町内の文化交流や情報発信、ギャラリー、そして観光の拠点として町民のみならず和東を訪れる観光客にも親しまれています。

和東茶馆



地元産のお茶を楽しみながら眼下の茶畑を眺める 坐品当地茶，眺望山上茶（天空茶室）

使用当地木材建打造而成的茶室。
若想要享受宁静的下午不妨到此，
您也可在这儿欣赏看到釜塚茶田
的全景。详情请咨询 和束茶屋（日
语对应）：

営業時間 营业时间
10:00-17:00
TEL 0774-78-4180



天空カフェ外觀 天空茶屋外觀

天空カフェ 天空茶室
府内産の木材を使って建てら
れた木造平屋の茶室は、中へ入
ると眼下に京都府景観資産登録
第一号に指定された釜塚山の美
しい茶畑風景が一望できる施設
です。（お申込み・お問合せは
和束茶カフェまで）



お茶は常時数十種類 精挑细选茶



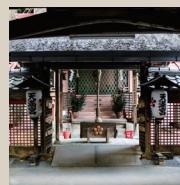
木のぬくもり溢れる空間 木造空間



お茶のふりかけと佃煮 伝統茶食



- 4 弥勒磨崖仏
弥勒磨崖佛
- 5 正法寺
正法寺
- 6 湯船森林公園
汤船森林公园



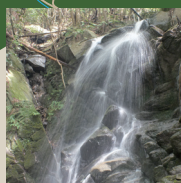
7 和束天満宮
983年に菅原道真公の画
を祀ったのが始まり。本
殿は重要文化財指定。

7 和束天満宮
983年为祭祀菅原道真
公的画像而建立。本殿被
指定重要文化财。



8 鷲峰山金胎寺
聖武天皇が平城京の鬼門
を守るために堂を建てた
と伝わる。

8 鷲峰山金胎寺
据传圣武天皇为了守卫平
城京的鬼门而建立佛堂。



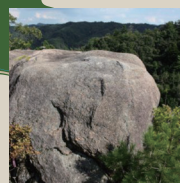
9 不動の滝
山岳仏教の修験場で
あったこの滝壺には不動
明王が祀られる。

9 不動之瀑布
此瀑布所在的山岳佛教的
修行场为了祭祀不动明
王。



10 なごみの湖
森林公園内にあり、ス
ポーツフィッシングが楽
しめる。

10 和之湖
在森林公园内，可以体验
钓鱼。



11 百丈岩
鎌倉谷と呼ばれる美しい
渓谷にある御影石の巨
岩。

11 百丈岩
在被称作鎌倉谷的美丽溪
谷间生长的巨岩。



12 和束青少年山の家
和束運動公園内の宿泊施
設。茶懐石の提供も。

12 和束青少年山之家
和束运动公园内的住宿设
施。提供怀石料理。



在 20 世纪 50 年代，市政决定整合当地社区并把三个村庄合并，设立了和束町。两年后（昭和 31 年），随着汤船的加入便形成了现在的和束。和束不仅可以欣赏许多美丽风景，同时也是追寻历史古迹

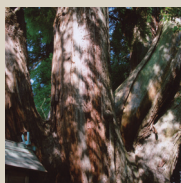
現在の和束町は戦後昭和の大合併の折、相
楽郡西和束村・中和束村・東和束村が合併し、
和束町が誕生、その二年後の昭和三十一年に
相楽郡湯船村を編入し今に至ります。自然の
多いこの町には景観資産の茶畑のみならず、
歴史的に価値のある史跡も数多く残されてい
ます。

和束町マップ

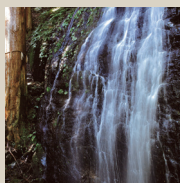
和束地図



1 安積親王陵墓
聖武天皇の皇子安積親王の陵墓。ここから眺める茶畑もまた美しい。

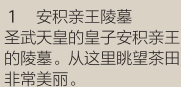


2 八坂神社の大杉
樹齢 1300 年以上の大木。
京都府指定の天然記念
物。

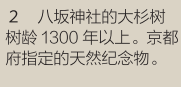


3 行場

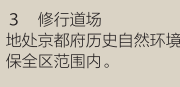
山頂から行場にかけて府の歴史的な自然環境保全区域である。



1 安积亲王陵墓
圣武天皇的皇子安积亲王的陵墓。从这里眺望茶田非常美丽。

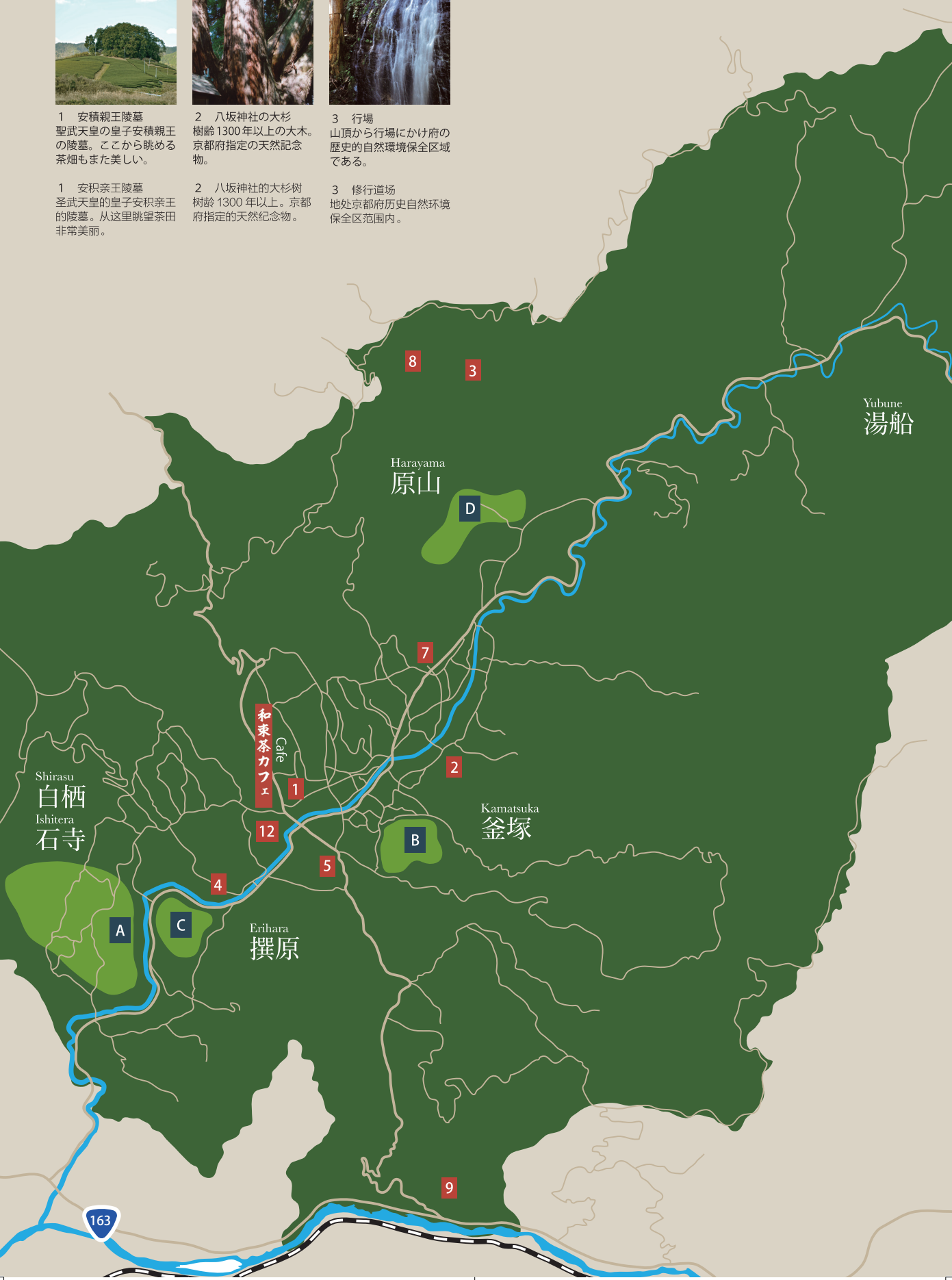


2 八坂神社的大杉树
树龄 1300 年以上。京都府指定的天然纪念物。



3 修行道场

地处京都府历史自然环境保全区内。



お茶の郷の茶粥

茶粥



和束では農繁期、収穫から製茶まで全ての工程を一日でこなすため、茶葉の収穫は大抵早朝から行われます。急斜面での収穫作業はかなりの重労働であるため、昼前には既にお腹がペコペコ。水分補給も兼ねて食事の間に食べる「けんずい」として茶粥が長く茶農家の間で親しまれてきました。かつて和束に嫁に来た方はその家のレシビをお母さんから口伝えて教わったそうです。

食材《大约 3-4 人份》

白米 150g/180ml (大致冲洗)

清水 540-720cc

焙茶 12g (把茶叶装进茶包 / 过滤袋里)

材料 (3~4 人前)

米 1 合 (米の洗い過ぎ注意)

水 (540~720cc)

ほうじ茶 1 パック (12g)

1. 将焙茶和清水一起煮开
2. 煮开后，继续让它滚几分钟至茶色全
3. 把茶袋取出并加入白米
4. 熬煮大约 10 分钟，注意别烧锅
5. 关火后盖上锅盖焖几分钟
6. 热腾腾又香味扑鼻的茶粥完成了！

- 1) 鍋に水と茶パックを入れて煮立たせる
- 2) そのまま数分煮立たせお茶の色を出す
- 3) パックを取り出し、お米を投入
- 4) 焦がさず混ぜながら中火で 10 分弱
- 5) 3~4 分ふたをして蒸らせば完成
- 6) お茶の佃煮を乗せてもよし

お車でのアクセス 京都より約 1 時間 45 分 / 大阪より約 1 時間半

自驾路线 京都出发 1 小时 45 分钟 / 大阪出发约 1 小时 30 分钟



公共交通機関でのアクセス JR 京都駅より約 1 時間 / JR 大阪駅より約 1 時間半

公共交通路线 JR 京都站出发约 1 小时 / JR 大阪约 1 小时 30 分钟



アクセス
路线



発行 和束町 | 発行 和束鎮

〒619-1295 京都府相楽郡和束町大字釜塚小字生水 14-2

TEL. 0774-78-3001 FAX. 0774-78-2799