



Alter Weekly Order Catalogue

ほんものを たべよう

2026. 10月1週号

提出日				
9/	火	水	木	金
22	23	24	25	
配達日				
9/	火	水	10/	金
29	30		1	2
翌々週配達日				
10/	火	水	木	金
6	7	8	9	

オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

○「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。

○「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。

○原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。

○プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

茶

半世紀前、 オルターが出会った徳島の発酵茶が、 今、世界から注目されています

国の重要無形民俗文化財、徳島・那賀町 清水克洋さんの阿波ばん茶

清水 克洋さん

文責 今泉 卓也 (オルター会員事業部) 監修 西川 榮郎 (オルター代表)

大樽にぎっしり漬けて乳酸発酵させ、真夏の陽射しのもと、ムシロの上で天日干し。

徳島の山里で代々受け継がれてきたこのお茶。今年も、清水 克洋さんの新茶ができました。

オルターが会って、かれこれ50年になります。

いま、世界中が「若返り」に注目しています

当時は、知る人ぞ知る徳島の山里のお茶でした。ところが今、その価値が文化財として国に認められ、さらに健康寿命をめぐる世界的な研究の中でも注目されています。

近年、世界では「老化」そのものを科学的に解き明かし、健康でいられる期間を延ばそうとする研究や投資が急速に広がっています。老化抑制薬、サプリメント開発、遺伝子治療、再生医療など、世界の最先端技術が次々と研究されています。

その象徴の一つが、10歳若返らせる事ができたら賞金1億ドルというコンペティション、XPRIZE財団が主催する「XPRIZE Healthspan」です。XPRIZE財団は、イーロン・マスク氏がかつて「XPRIZE Carbon Removal (CO2除去)」を支援した事でも知られる、世界規模の課題解決型コンペティションを運営する財団です。

今回のコンペティションでは、人の筋肉・認知機能・免疫機能を若返らせ、健康寿命を延ばすことを目指し、世界中の研究チームが競っています。その中で、大阪大学名誉教授・吉森 保先生らの研究チームは、世界58か国600以上のチームの中から上位40チームに選ばれました。今後は臨床試験を経て、2030年の最終審査へ向かう予定です。

吉森保先生がたどり着いた、徳島の伝統発酵茶

吉森先生は、2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞された大隅 良典先生とともに、細胞が自らの古くなった部分を分解・再利用する「オートファジー」の研究を進めてこられた第一人者です。

吉森先生らは、身近な植物や食品素材を500種類以上調べた中で、オートファジーを強く活性化させる素材として、徳島の伝統発酵茶にたどり着いたと紹介されています。そのエキスをを用いた研究では、細胞レベルでのオートファジー活性が確認され、線虫を用いた試験でも寿命延伸作用が示されています。

高額な老化抑制薬や、最先端の遺伝子治療だけが未来の希望ではなく、徳島の山里で昔から飲み継がれてきたお茶にも、研究者が注目する可能性が見出されているのです。

健康長寿のヒントは、身近な自然、伝統の食、先人の知恵の中にもあるのかもしれません。



日本の宝になった、阿波ばん茶の製造技術

阿波ばん茶の価値は、健康研究の面だけではなく、

2018年、阿波ばん茶は愛媛の石鎚黒茶・高知の碁石茶とともに、「四国山地の発酵茶の製造技術」として、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。

さらに2021年には、「阿波ばん茶の製造技術」の名称で、国の重要無形民俗文化財に指定されました。お茶づくりの技術としては、全国で初めての指定です。

四国山地の山間部に残されてきたこれらの発酵茶は、摘んだ茶葉を加熱したのち、人の手で発酵させるという、世界的にも珍しいお茶の文化です。

幻の後発酵茶

徳島県那賀郡那賀町、旧・相生町。緑の山々に囲まれた静かな農山村で、ひっそりと作り続けられてきたのが阿波ばん茶です。

「番茶」とも書かれますが、煎茶を摘んだあとの二番茶、三番茶のことではありません。中国から茶が伝わった当時のままの製法を今に残す「後発酵茶」で、同じ乳酸菌発酵のお茶は、石鎚黒茶と碁石茶など、四国山地にわずかに残るのみです。

世界を見渡しても、類似の製法は限られており、たいへん貴重なお茶なのです。

清水克洋さんの手仕事

詳しくは、カタログ表紙2005年9月4週号(食べもの百科1巻136ページ)、2020年4月2週号をご参照ください。

かつて相生町には、200軒を超える阿波ばん茶の生産者がいました。いまでは清水さんを含めて十数軒。その中でも、清水さんのお茶が格段に美味しいのには、3つの理由があります。

それは、①お茶によく合った土壌と日光、②昔ながらの製法をかたくなに守っておられること、③大樽に代々棲みついた発酵菌が、あの味を守っているからです。

使うのは、ヤブキタ種ではなく、伝来当時のままの在来種。5月の新芽ではなく、7月にしっかり成長した茶葉を小枝ごとしごき取り、谷の水と山の薪で釜茹でて酵素を止め、練り機で茶を搾ります。



清水 克洋さん

その茶葉を、乳酸菌の棲む大樽にぎっしり詰め、茶葉と同じ重さの重石をのせる。那賀町では、これを「石を持たす」といい、漬け込みそのものを「ネサス」と呼びます。

茹で汁を桶の表面まで張り、減れば足して、2週間あまり。発酵が進み、濃い黄色の気泡が立てば、頃合いの合図です。

取り出した茶葉は、真夏の太陽の下、ムシロの上で手練りしながら天日干しします。山間部の天気は変わりやすく、にわか雨に追われ、出したり、しまったり。早朝から何度も茶葉を広げ直す、気の抜けない作業です。

最初から最後まで手作業の連続。食べものであると同時に、もはや伝統工芸品の域にあるお茶です。

赤ちゃんからお年寄りまで、毎日飲みたいお茶

阿波ばん茶は、成長した茶葉を使い、乳酸発酵させることで、一般の緑茶とは違うまろやかな酸味と、さっぱりとした飲み口を持ちます。

カフェインも控えめで、クセがなく、昔から徳島では水代わりに毎日飲まれてきました。暑い日は冷やして、寒い日は温かく。少し濃いめに淹れて、すだちやレモンを搾ってもおいしくいただけます。

おいしい入れ方

やかんのお湯が沸騰したら、火を止めて茶葉をひとつまみ入れます。熱いままでも、常温でも、冷蔵庫で冷やしてもおいしく飲めます。他の茶葉とブレンドしても美味です。

ご注文はお早めに

オルターでは、清水 克洋さんから年に一度、1年分をまとめて出荷していただいています。

清水さんの阿波ばん茶は、国の重要無形民俗文化財としての評価に加え、オートファジー研究をきっかけに、昨年フジテレビ「Mr.サンデー」で紹介されるなど、注目が高まり、ネット通販でも入手困難となっています。オルターでは今年6月初旬には、昨年製造分が完売しました。

清水さんの昔ながらの阿波ばん茶は、決して大量生産できるものではありません。4人家族の1年分は、約1kgが目安です。1年を通して毎日飲まれる方は、ぜひ早めの在庫確保をおすすめいたします。

※オートファジーや線虫試験に関する研究は、基礎研究・臨床研究の段階です。阿波ばん茶を飲むことで、人の健康・老化に対する効果を示すものではありません。

※「阿波ばん茶」の表記について

オルターではこれまで「阿波番茶」と表記してきましたが、生産者の清水 克洋さんが50年以上前から使われてきた呼称を大切にされていることから、今回より「阿波ばん茶」の表記に改めました。