



## what? マテ茶とは

マテ茶は主に南米大陸南東部地区（アルゼンチン、ブラジル、パラグアイ）で生産されている飲料で、モチノキ科の灌木の葉や枝を乾燥し、粉碎、精製したものに熱湯を加えて飲用します。パラグアイのガラニ・インディアンが、活力を与える不思議な木として飲用を始めたことが起源とされており、ミネラル、特に鉄分とカルシウムの含有量が高く、ビタミンはAとBを多く含んでいます。葉緑素も豊富に含むことから、通称「飲むサラダ」と言われています。飲み方として紅茶や緑茶の様にポットで淹れて飲むコシード式と、ひょうたん状の容器にポンビージャと呼ばれるストローを使用するユニークで伝統的なシマロン式があります。



## attractive マテ茶の魅力

「飲むサラダ」と言われるように、ポリフェノールのひとつであるフラボノイドを多く含み、緑黄色野菜不足の方に特にお勧めです。緑茶と同じ感覚で抵抗無く、私たち日本人の味覚にしっかりフィットしています。南米の神秘の世界にひと時の魔法の様に誘ってくれる魅惑の飲み物です。因みに、アルゼンチン、パラグアイではグリーンタイプ、ブラジルではロースタイプがあります。



## for your healthy life マテ茶と健康

カルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄分、植物繊維（葉緑素）を豊富に含むマテ茶は、南米特有の肉料理中心の食生活で、慢性的な野菜不足を補って余りあるバランスの良い健康効果を長年の実績で証明しています。空気の薄い山岳地帯のインディオの人たちの強健な体力の秘密の一つはこのマテ茶に有るのです。全世界注目の強固な肉体を必要とするスポーツ「サッカー」の強豪国（アルゼンチン、ブラジル、パラグアイ、ウルグアイ）が集中していることは、その紛れもない証明といえるでしょう。

## 日本マテ茶協会入会申込書

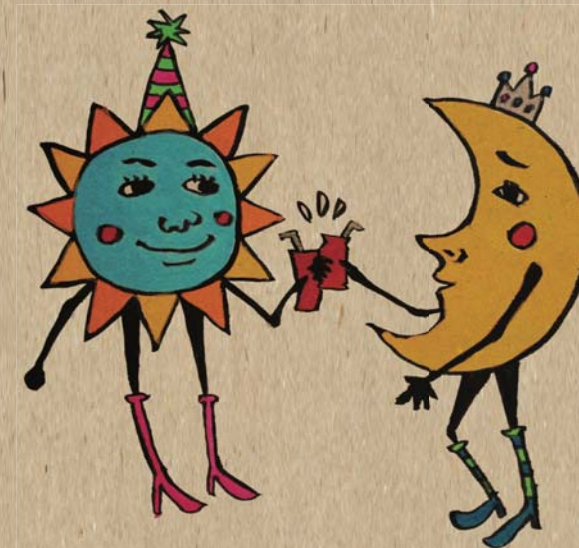
該当する欄にご記入の上このままFAXして下さい。申込先FAX番号: **03-5728-6802**

申 込 日	西 暦	年	月	日
会員種別 <small>(いずれかに○を付けて下さい。)</small>	正会員	法人・団体	年会費 2万円	
	賛助会員	個人	年会費 5千円	
氏 名 ・ 団 体 名	団体代表者名			印
住 所	〒			
メールアドレス	@			
電話番号	—	—		
携帯番号	—	—		
FAX番号	—	—		
年 会 費 振 込 先	ゆうちょ銀行 名称:日本マテ茶協会 【ゆうちょ銀行からお振込の場合】 通常貯金 記号:10130 番号:47299571 【他銀行からお振込の場合】 店名:〇一八(読み:ゼロイチハチ) 店番:018 預金種目:普通預金 口座番号:4729957			
通 信 欄				



南米の神秘の飲み物

# マテ茶



日本マテ茶協会

本会の会計年度は、4月～翌年3月です。

# 日本マテ茶協会について

Japan Mate association

## 日本マテ茶協会とは

1986年に発足して以来日本でのマテ茶の普及を目的に、アルゼンチン共和国大使館、ウルグアイ東方共和国大使館、パラグアイ共和国大使館、ブラジル連邦共和国大使館の各マテ茶生産消費国と連携し、さまざまなイベントにマテ茶のコーナーを開設して試飲を中心に普及宣伝活動しております。

Japan Mate association

## 日本マテ茶協会の目的

本会は、マテ茶の利用に関する正しい知識を育み、業界の安定した発展を図る為、関連する団体・学会・政・官界ならびに報道機関との関連を密にし、会員相互の研究、互助、調整の場となると共に、海外諸国（特にマテに係わりを持つ）との交流を進め、もって消費者の利便に寄与し、国外との経済協力の一助となることを目的とする非営利団体です。

Japan Mate association

## 日本マテ茶協会の事業

1. 会員間の連絡及びそれらの活動の助成と調整。
2. マテ及びその関連商品の輸出入、生産、加工、販売、利用、PR並びにその情報の公開。
3. 研究会、講演会、展示会および品評会等の開催並びに他の団体及び個人の行うこの種の事業に対する助成・奨励。
4. 前項の催事等の非会員に対する一部有料による公開。
5. 機関紙、会報、年鑑等の発行。
6. 外国のマテに関する公・民団体及び個人との連絡、連携、及び情報の交換。
7. その他、目的を達成する為に必要な事業。

Japan Mate association

## 会員募集中

日本マテ茶協会では随時、会員を募集しております。  
正会員（法人・団体）と賛助会員（個人）の2種あり、別に記載の年会費を納入し、本リーフレットに添付しております入会申込書をFAXもしくは郵送にてお送りいただければ、会員として登録し、各種ご案内を送付させて頂きます。一緒にマテ茶の普及宣伝活動にご協力いただける方ならなでも気軽にご入会いただけます。

〈お問い合わせ先〉

日本マテ茶協会事務局

office

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町 24-4 東武富士ビル 6F

TEL 03-3461-0712 FAX 03-5728-6802

e-mail: info@matecha-kyokai.jp URL: www.matecha-kyokai.jp

## 【伝統的な作法】manners

「マテ」あるいは「グアンパ」というカップから、不思議な金属製のストロー「ボンビージャ」で音を立てて吸い飲みをします。そして日本の抹茶の様に一座の人たちが回し飲みをすることで共有の静かな時間を過ごし、本当の友人になることを約束するのです。



## マテ茶の美味しい淹れ方

マテ壺とボンビージャで

- 1 壺（カップ）に、グリーンマテ茶を3分の2ほど片側が高くなるように入れる。  
（マテ茶には粉や茎が混ざっていて良い）

- 2 壺の口を手のひらで塞ぎ、逆さにして粉が上に来るように数回上下に振ります。  
（漉し穴がつまりないようにするテクニックです。）



©JETRO

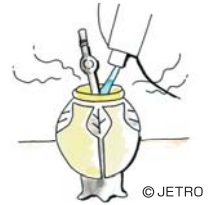
- 3 茶葉の少ない方に、水かぬるま湯を少し注ぎ入れマテ茶を湿らせる。

- 4 ボンビージャ（先端に漉し穴付の金属製などのストロー）の吸い口の方を、茶葉の少ない方に刺し入れます。  
（一度刺したボンビージャは動かしてはいけません。漉し穴がふさがってしまいます。）

- 5 ボンビージャの刺さっている辺りに、やけどしない程度にさましたお湯を半分ほど注ぎ入れ、吸い飲みします。

- 6 マテ茶葉が全て濡れてしまわないように何度でもお湯を足し入れて飲むことができます。

- 7 回されたマテ茶は、「ズズーツ」という音が出るまで飲みきって次の人に回すのが礼儀です。「ありがとう（グラスias）」というのは、「もういりません」という意味です。



©JETRO

Gracias

ありがとう

## 【美味しい飲み方】how to drink

紅茶を入れる要領で沸騰したてのお湯を使い、適度な濃さに調節して戴きます。氷を入れて冷たくしてもとても美味しくいただけます。紅茶風にミルクと砂糖がハチミツを加えますと、美味しい「ミルク・マテ」が楽しめます。また、お好みに合わせてレモン、オレンジ等を加えたり、マテ茶葉をフライパンで砂糖と共に焦がしてミルクを加えても美味です。（コシード）ティーバッグ入りや粉状のインスタントマテも販売されていますので、マグカップなどで気軽に飲みましょう。



## マテ茶の美味しい淹れ方

ティーポットとティーカップで

- 1 お湯を注ぎ入れて、ティーポットとティーカップを温めます。  
（急須と湯のみ茶碗でも構いません。）

- 2 ティーポットのお湯を捨て、ティースプーン1杯で1人分を目安として、マテ茶を入れます。



©JETRO

- 3 沸騰したてのお湯を人数分注ぎ入れ、3~5分位蒸らします。

- 4 ティーカップなどに注ぎ入れていただきます。



©JETRO