# ความหลากหลายของชาญี่ปุ่น

## A Variety of Japanese Teas

*ดวงใจ หล่อธนวณิชย์*

*Duangjai Lortanavanit*

## บทคัดย่อ

วัฒนธรรมการดื่มชาของญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลมาจากจีน แต่ด้วยการดัดแปลงกลวิธีการผลิตทำให้ชาญี่ปุ่นมีหลากหลายชนิดและใช้ดื่มในโอกาสต่าง ๆ กัน กระบวนการผลิตที่ใช้ใบชาที่ยังไม่แห้งสนิททำให้ได้ผงชาและน้ำชาที่เป็นสีเขียว ชาญี่ปุ่นจึงรู้จักในอีกชื่อหนึ่งว่า green tea ซึ่งแตกต่างจากชาจีนหรือชาฝรั่ง (black tea) ในปัจจุบันชาเขียวเป็นที่นิยมดื่มโดยทั่วไปเพราะเชื่อว่าเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การเรียนรู้ชนิดต่าง ๆ ของชาเขียวเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้ผู้บริโภคไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาเครื่องดื่มชาเขียวที่เกินจริงในปัจจุบัน

## Abstract

The Japanese culture of tea drinking is influenced by China. However, the Japanese have modified the procedures of production, resulting in a wide variety of tea for different occasions. The procedure, which utilizes tea leaves that are not completely dry, produces green-colored tea powder and green-colored tea. Therefore, the Japanese tea

is known as "green tea". This kind of tea is different from Chinese tea or European tea ("black tea"). At present, green tea is a popular drink because it is believed to be healthy. Learning about green tea provides an opportunity to prevent consumers from becoming victims of overstated advertising claims.

## บทนำ

วัฒนธรรมการดื่มชาเขียวของคนญี่ปุ่นนั้นได้รับอิทธิพลมาจากจีนที่เชื่อว่าชาเป็นยาอายุวัฒนะ ในสมัยโบราณชาเป็นเครื่องดื่มที่มีค่าและหายาก มีแต่พระสงฆ์ ชนชั้นสูง บรรดาขุนนางในราชสำนักและชนชั้นปกครองของญี่ปุ่นเท่านั้นที่จะได้ลิ้มรส บรมครูแห่งชาท่านเซนริคิว[1] (千利休) ได้สร้างวัฒนธรรมการดื่มชาขึ้นมาใหม่จากวัฒนธรรมการดื่มชาที่มีแบบแผนแบบอลังการของราชสำนัก มาสู่รูปแบบที่เรียบง่ายและมีศิลปะโดยให้ชาและองค์ประกอบอื่น ๆ ในเรือนชา (tea house) เป็นเครื่องนำพาชนชั้นสูง ชนชั้นปกครองเข้าสู่โลกทางปรัชญาเซน ซึ่งวัฒนธรรมชาในพิธีชานี้ได้รับการยอมรับและสืบทอดกันมาจากชนชั้นปกครองมาสู่สามัญชน ประกอบกับได้มีการส่งเสริม

---

[1] เซนริคิว (1522-1591) เลือกที่จะใช้วัสดุเรียบง่าย เช่น ถ้วยดินเผาเนื้อหยาบ กาต้มน้ำที่ทำจากเหล็ก และเน้นการจัดพิธีชาที่สามารถทำได้เป็นปกติในชีวิตประจำวัน ดังถ้อยความบทกวีที่ท่านกล่าวถึงการปฏิบัติในพิธีชาว่าเป็นพิธีที่ไม่มีพิธีรีตองอะไร นอกจากการต้มน้ำ ชงชา และดื่มชา นอกจากนี้ท่านยังเป็นผู้ที่ริเริ่มให้ลดขนาดของห้องชาและมีแนวคิดในการสร้างห้องชาที่เรียบง่าย ห้องชาตามแนวคิดของท่านจะเป็นกระต๊อบที่มุงด้วยฟางข้าว ผนังเป็นดินผสมฟาง ตั้งใจให้พื้นที่ห้องชาลดลงเพราะต้องการความสัมพันธ์ในอุดมคติที่มี "โยริไอ" (การเข้าหากัน) การทำประตูทางเข้าให้เล็กอย่างจงใจ เพราะต้องการให้แขกที่เข้าไปร่วมพิธีชาได้ละทิ้งความอหังการของตัวเอง และต้องก้มศีรษะลอดช่องประตูเข้าไปด้วยจิตคารวะ ห้องชาและพิธีชาของท่านริคิวจึงสะท้อนปรัชญา "วะบิ-ซะบิ" (wabi-sabi) คือ "จิตสงบจากความเรียบง่ายและงดงามได้แม้นไม่สมบูรณ์"

ให้ประชาชนปลูกชาและดื่มชา เมื่อหลวงพ่อเอไซ[2] (栄西) นำเมล็ดพันธุ์ชาจากจีนมาเผยแพร่ในญี่ปุ่น ชาจึงเป็นเครื่องดื่มในชีวิตประจำวันของคนญี่ปุ่น ใบชาญี่ปุ่นมีชนิด รสชาติ และเมล็ดพันธุ์ที่หลากหลายแตกต่างกัน ชาบางชนิดเหมาะที่จะดื่มหลังอาหารหรือใช้ดื่มเวลาทานขนมหวาน ๆ เท่านั้น ขณะที่บางชนิดเหมาะที่จะดื่มระหว่างมื้ออาหาร และบางชนิดใช้ในพิธีชา (tea ceremony) การรู้เรื่องวัฒนธรรมการดื่มชาของคนญี่ปุ่นและชนิดของชาญี่ปุ่นว่ามีสี กลิ่น และรสชาติ แตกต่างกันอย่างไร จะช่วยในการตัดสินใจเลือกดื่มน้ำชาญี่ปุ่นที่มีคุณภาพได้อย่างแท้จริง

## วัฒนธรรมการดื่มชาของคนญี่ปุ่นเริ่มตั้งแต่เมื่อไร

ในอดีตคนญี่ปุ่นไม่มีวัฒนธรรมการดื่มชาใด ๆ ทั้งสิ้น จนกระทั่งถึงช่วงสมัยนารา (ค.ศ. 710-794) ซึ่งเป็นช่วงที่พระผู้ปฏิบัติธรรมขั้นสูงชาวญี่ปุ่นจำนวนมากได้เดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศจีน และกลับมาพร้อมกับนำเมล็ดชามาปลูกที่ญี่ปุ่น คนญี่ปุ่นจึงเริ่มรู้จักชา และเริ่มมีการปลูกชากันอย่างจริงจังในสมัยคะมะคุระ (ค.ศ. 1185-1333) เมื่อหลวงพ่อเอไซได้นำเมล็ดพันธุ์ชาจากจีนมาปลูกในบริเวณวัดและส่งเสริมให้มีการเพาะปลูกชาในพื้นที่อื่น ๆ ของญี่ปุ่น อีกทั้งยังได้แนะนำให้ชาวญี่ปุ่นดื่มชาแทนเหล้าสาเกด้วย

ประมาณ 500 ปี หลังจากนั้นชาได้แพร่หลายในญี่ปุ่น เริ่มมีการนำใบชามาบดเป็นผงละเอียด เราเรียกชาเขียวบดเป็นผงนี้ว่า มัทฉะ (抹茶) ต่อมากลางคริสต์ศตวรรษที่ 16 ได้มีการคิดค้นวิธีการผลิตชาโดยใช้ใบชาอ่อนนำมาอบไอน้ำ ก่อนที่จะทำให้แห้งเรียกว่า เซนฉะ (煎茶) ขึ้น และในปลาย

---

[2] หลวงพ่อเมียวอัน เอไซ (Myoan Eisai) (ค.ศ. 1141-1215) เป็นพระในพุทธศาสนานิกายเซนก่อตั้งสำนักรินไซ (Rinsai) ในญี่ปุ่น ท่านเอไซเริ่มเรียนพระธรรมคำสอนของศาสนาพุทธเมื่ออายุ 7-13 ปี ต่อมาในปี ค.ศ. 1168 ไปจาริกแสวงบุญที่ประเทศจีนและได้นำเมล็ดชามาปลูกที่ญี่ปุ่น

คริสต์ศตวรรษที่ 16 นี้เองบรมครูแห่งชาท่านเซนริคิวก็ได้ริเริ่มพิธีชาแบบเรียบง่ายแต่สมบูรณ์แบบ

ในช่วงต้นสมัยเอโดะ (ค.ศ. 1600-1868) การบริโภคชายังถูกจำกัดเฉพาะในแวดวงชนชั้นปกครอง เล่ากันว่าในสมัยของท่านโชกุนโตกุกาวา อิเอะมิสึ (ดำรงตำแหน่งปี ค.ศ. 1623-1651) มีพิธีกรรมในการบรรจุชาใส่ไห โดยมีการจัดริ้วขบวนเพื่อนำชามาจากเมืองอุจิ (宇治) ซึ่งเป็นเมืองเล็ก ๆ ที่อยู่เชื่อมต่อระหว่างเกียวโตกับนารา พิธีกรรมดังกล่าวเริ่มในเดือนพฤษภาคม โดยทางพระราชวังเอโดะ (เมืองหลวงของญี่ปุ่นในสมัยนั้น) จะส่งคนให้นำไหใส่ชาไปให้ผู้ชำนาญด้านชา (茶人) หลังจากนั้นเพียงครึ่งเดือน ใบชาที่เก็บได้ในปีนั้นก็จะถูกบรรจุลงในไหใส่ชาที่ทางพระราชวังนำมา และจัดริ้วขบวนเพื่อนำไหใส่ชาจากเมืองอุจิซึ่งเป็นชาคุณภาพดี นำส่งคืนไปยังพระราชวังเอโดะเพื่อถวายแด่ท่านโชกุน ในระหว่างที่บรรจุชาลงไหชานั้นมีข้อห้ามว่าห้ามนำใบชาที่เก็บใหม่ในต้นปีนั้นออกไปนอกเมืองอุจิเป็นอันขาดจนกว่าจะใส่ไหจนเต็มเสียก่อน เพื่อให้แน่ใจว่ามีชามากเพียงพอสำหรับชนชั้นปกครอง จากนั้นสามัญชนจึงจะมีโอกาสดื่มชาที่เหลือจากการเก็บเกี่ยว

พิธีกรรมนี้ยังคงสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน ใบชาสดใหม่ที่เก็บได้ในปีนั้น ๆ จะถูกนำมาบรรจุในไหชาจนเต็มถึงปากไห แล้วเอากระดาษปิดผนึกที่ปากไห ทิ้งไว้หนึ่งคืน จากนั้นปิดปากไหด้วยกระดาษอีกชั้นหนึ่ง ใช้เชือกผูกปากไหให้แน่นและนำไปเก็บรักษาไว้ในที่เย็น ซึ่งวิธีนี้จะช่วยเก็บรักษาคุณภาพใบชาไว้ได้นาน

ในสมัยก่อน ผู้ชำนาญด้านชาแห่งเมืองอุจิได้นำชาเขียวชนิดเข้ม (濃茶) ซึ่งเป็นชาเขียวชั้นเยี่ยมไปใช้เป็นเครื่องสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อของคนสมัยนั้นและนำถวายแด่ท่านโชกุน พอมาในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 19 ได้มีการพัฒนาวิธีการปลูกชาคุณภาพเยี่ยมขึ้นอย่างเช่นชาเกียะคุโระ (玉露) และในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 20 ก็ได้เริ่มพัฒนาเทคนิคการปลูกชาแบบผลิตทีละมาก ๆ จึงทำให้ชาแพร่หลายไปสู่ประชาชนในวงกว้าง

## แหล่งปลูกชา

ปริมาณชาที่ผลิตในญี่ปุ่นครึ่งหนึ่งเป็นชาที่ปลูกในจังหวัดชิสึโอกะ เล่ากันว่าเส้นทางชาในจังหวัดชิสึโอกะนั้นเริ่มมาจากพระผู้ปฏิบัติธรรมขั้นสูงท่านหนึ่งได้นำเมล็ดพันธุ์ชามาปลูกที่เมืองเล็ก ๆ แห่งหนึ่งในจังหวัดชิสึโอกะ และในคริสต์ศตวรรษที่ 13 ท่านโชกุนที่ยิ่งใหญ่ในสมัยนั้นคือท่านโชกุนโตกุกาวาและนักรบตระกูลอิมะกาวา ชื่นชอบและให้ความสำคัญกับชาเป็นพิเศษ จึงได้สร้างวัฒนธรรมการดื่มชาขึ้นมา ทำให้ต่อมาในสมัยเอโดะ จังหวัดชิสึโอกะ ได้กลายเป็นแหล่งปลูกชาที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง จนถึงกับมีการกล่าวถึงในบทกวีของบะโชกวีชื่อดังของญี่ปุ่น และตั้งแต่สมัยของการปฏิรูปเมจิ (ค.ศ. 1868) เป็นต้นมา เมืองมะคิโนะฮาราและเมืองอื่น ๆ ในจังหวัดชิสึโอกะก็ได้กลายเป็นแหล่งปลูกชาที่มีชื่อเสียงของญี่ปุ่นมาจนถึงปัจจุบัน

## การปลูกชามี 2 วิธี

1. การปลูกชาแบบควบคุมแสงแดด เพื่อให้ได้ใบชาคุณภาพเยี่ยมที่นำมาใช้ทำมัทฉะ โดยทันทีที่ชาเริ่มแตกใบอ่อนขึ้นมา เกษตรกรจะควบคุมแสงแดดด้วยไม้ไผ่สานเป็นตะแกรงวางไว้ด้านบนของต้นชา หรือใช้ฟางข้าวคลุมดินเพื่อกันแสงแดด หลังจากนั้นอีก 20 วัน เกษตรกรจะเก็บใบอ่อนของต้นชา การดูแลต้นชาเช่นนี้เป็นการเพิ่มรสชาติความหวาน นุ่มละมุนให้กับชา

2. การปลูกชาโดยทั่วไป อย่างเช่น เซนฉะ จะปลูกไว้กลางแจ้ง ดังนั้นเกษตรกรที่อยู่ในไร่ชา จึงมักกังวลกับสภาพอากาศที่มีหมอกปกคลุม เพราะจะส่งผลต่อคุณภาพของใบชาที่เก็บ

## การเก็บใบชา

คนญี่ปุ่นรู้ดีว่าชาใบอ่อนที่เพิ่งแตกใบขึ้นมาใหม่ที่เรียกว่า “ชิมเมะ” (新芽) เป็นใบชาคุณภาพดีที่สุด เกษตรกรจะลงมือเก็บชาใบอ่อนในคืนที่ 88 หลังจากวันเริ่มต้นฤดูใบไม้ผลิของญี่ปุ่น ซึ่งก็คือประมาณวันที่ 2

พฤษภาคม เรียกชาที่เก็บช่วงนี้ว่า ฮัทจิจูฮัทฉะ (八十八茶) แต่ในบางครั้งก็จะเก็บใบชาเร็วกว่านั้นคือเก็บตั้งแต่ปลายเดือนเมษายน เกษตรกรจะใช้ช่วงเวลาในการเก็บชาใบอ่อนนี้เพียงแค่สามสัปดาห์เท่านั้น หลังจากเก็บชาใบอ่อนไปแล้วใบชาที่เหลือจะเริ่มแก่ ใบแข็ง หรือแม้แต่ใบชาที่แตกใบอ่อนมาเป็นครั้งที่สองของปีนั้นก็มีลักษณะใบที่แก่กว่าใบที่แตกใบเป็นครั้งแรก เกษตรกรจะเรียกชาตามช่วงเวลาในการเก็บ ตั้งแต่การเก็บใบชาครั้งที่หนึ่ง (一番茶)ไปจนถึงช่วงการเก็บใบครั้งที่สี่ (四番茶) ซึ่งใบชาที่เก็บในช่วงแรก ๆ ย่อมมีคุณภาพดีกว่าใบที่เก็บในช่วงหลัง

เชื่อกันว่าชาที่เก็บในช่วงแรกของปีนั้นถือเป็นยาอายุวัฒนะ ชาจะหอมกลิ่นอายของใบไม้ในต้นฤดูร้อน ตามเอกสารทางประวัติศาสตร์ของจีนบันทึกว่า “ถ้าดื่มชา ก็จะมีพลัง และรู้สึกสดชื่น” ในสมัยโบราณชาจึงใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรค ส่วนชาเขียวที่ปลูกในญี่ปุ่นเป็นชาใบเล็กที่นำมาจากจีนเป็นพันธุ์ลำต้นเตี้ย ทนต่อสภาพอากาศหนาวเย็นได้ ต้นชาโดยทั่วไปจะมีอายุ 150-200 ปี แต่ถ้าต้องการใบชาที่สดใหม่คุณภาพดีจะต้องเก็บใบจากต้นชาที่ยังอยู่ในช่วงแรกรุ่นที่มีอายุ 20-30 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่ต้นชามีลำต้นแข็งแรง

## ชนิดของชา

คนไทยเราอาจจะคุ้นเคยกับชื่อที่ใช้เรียกชาญี่ปุ่นกันจนติดปากว่า “ชาเขียว” บ้าง “green tea” บ้าง “เรียะคุฉะ” บ้าง (緑茶) อันที่จริง เรียะคุฉะแปลว่า ชาสีเขียว เป็นชื่อที่คนญี่ปุ่นใช้เรียกชาญี่ปุ่นที่มีใบชาสีเขียว เพื่อให้เข้าใจง่ายว่าชาญี่ปุ่นแตกต่างจากชาฝรั่ง อย่างไรก็ตาม ในการจัดประเภทของชาญี่ปุ่นนั้นพบว่า ชาญี่ปุ่นมีมากกว่า 10 ชนิด แต่ละชนิดมีวิธีการปลูก กระบวนการผลิต และคุณภาพของชาที่แตกต่างกัน ตลอดจนชื่อที่ใช้เรียกก็แตกต่างกัน คือ

1. **เรียะคุฉะ** แปลตรงตัว คำนี้แปลว่าชาเขียว ใช้เรียกชาทั่ว ๆ ไป ใบชาใบอ่อนที่เก็บได้จะนำไปอบไอน้ำ และทำให้แห้งด้วยลมที่ร้อนพร้อม ๆ กับนวดใบชา ดังนั้นใบชาที่ได้จึงมีลักษณะเรียวยาว จัดเป็นชาชนิดธรรมดาที่สุด

2. **เซนฉะ** เป็นชาเขียวที่ทำมาจากชาใบอ่อนที่แตกใบขึ้นมาใหม่เป็นครั้งแรกในปีนั้น นำใบชามาอบด้วยไอน้ำ ทำให้แห้งและนวดให้ทั่ว จะได้ใบชา

ที่มีลักษณะเรียว น้ำชาจะมีรสหวานอมขมและมีกลิ่นหอมสดใหม่ เซนฉะมีทั้งชาสีเขียวเข้มและชาสีเขียวอ่อนปนเหลือง คุณภาพของชาขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการเก็บชาและกระบวนการผลิต โดยทั่วไปนิยมดื่มหลังอาหาร

ฟุกามุชิเซนฉะ (深むし煎茶) เป็นเซนฉะที่อบใบชาด้วยไอน้ำที่ร้อนพอเหมาะแต่ใช้เวลาอบใบชานานกว่าเซนฉะ ชาชนิดนี้จึงมีรสชาตินุ่มและขมน้อยกว่าเซนฉะ เวลาดื่มจะรู้สึกสดชื่นทั่วทั้งปาก ลักษณะเด่นของชาชนิดนี้คือน้ำชามีสีเขียวใสและชาออกรสเร็ว

ในบรรดาชาเขียวของญี่ปุ่น เซนฉะเป็นชาที่คนญี่ปุ่นดื่มกันโดยทั่วไป แต่ก็ยังจัดว่าเป็นชาคุณภาพรองจากชาเกียะคุโระที่จะกล่าวต่อไป

3. **เกียะคุโระ** เป็นชาคุณภาพดีเยี่ยม น้ำชารสชาติเข้ม หวานนุ่มชุ่มคอ แทบจะไม่มีความขมเลย แต่มีราคาแพง เพราะเป็นชาที่เกษตรกรต้องดูแลต้นชาเป็นพิเศษ ทันทีที่ชาเริ่มแตกใบอ่อนขึ้นมาเป็นครั้งแรกในปีนั้นเกษตรกรจะนำฟางมาคลุมดินและนำไม้ไผ่มาสานเป็นตาถี่ ๆ ทำเป็นหลังคาเพื่อควบคุมแสงแดดไม่ให้สาดส่องถึงใบอ่อนของต้นชามากจนเกินไป ยอมให้เพียงแดดส่องผ่านตะแกรงหลังคาไม้ไผ่ไปที่ใบอ่อนที่เพิ่งแตกขึ้นมาใหม่เท่านั้น หลังจากที่คุมแสงแดดอยู่ประมาณ 20 วันจึงเก็บใบชา ส่วนขั้นตอนการผลิตจะเหมือนกับเซนฉะ

เกียะคุโระ คือส่วนที่เป็นใบอ่อนของชาที่เพิ่งแตกตาออกมาจากต้นชาที่มีอายุยืนยาว และมีการดูแลอย่างพิถีพิถัน จึงช่วยเพิ่มรสชาติที่นุ่มและลดความขมของชาลง คนญี่ปุ่นนิยมดื่มกับขนมที่มีรสหวาน หรือนำเกียะคุโระมาใช้ทำมัทฉะ

4. **คะบุเซะฉะ** (かぶせちゃ) เป็นใบชาที่ปลูกด้วยการควบคุมแสงแดด ให้ลอดผ่านช่องตะแกรงหลังคาไม้ไผ่มาที่ยอดใบชาเป็นเวลา 1-2 อาทิตย์ก่อนเก็บยอดใบชา คุณภาพของชาชนิดนี้จะอยู่ระหว่างเซนฉะกับเกียะคุโระ

5. **มัทฉะ**[3] คือชาเขียวบดเป็นผงละเอียด เป็นชาคุณภาพเยี่ยมใช้

---

[3] มัทฉะ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ฮิคิฉะ (挽き茶) หรือเรียกว่าซันฉะ (散茶) ซึ่งหมายถึงใบชาคุณภาพดีเยี่ยมที่นำมาบดเป็นผง

ในพิธีชา ทำมาจากชาใบอ่อนที่ปลูกด้วยวิธีเดียวกันกับเกียะคุโระ โดยการนำใบชาไปอบแห้งแต่ไม่ต้องนวด จากนั้นนำมาเด็ดก้านใบออก แล้วใช้โม่หินบดใบชาจนเป็นผงชาละเอียด

มัทฉะเป็นชาคุณภาพเยี่ยมที่ใช้ในพิธีชา ในสมัยยุคกลางของญี่ปุ่น (คริสต์ศตวรรษที่ 14-16) ผู้ประกอบพิธีชาจะรินน้ำร้อนที่ไม่ร้อนจัดใส่ลงในถ้วยชาที่ทำจากดินเผาและใช้ไม้ไผ่ที่กรีดเป็นซีกบาง ๆ ตีผงชาในน้ำร้อนให้แตกเป็นฟอง ชาที่ใช้ชงจะมีทั้งชาเขียวเข้มที่มีรสเข้มขมแต่ชุ่มคอและมีกลิ่นเขียวสดของใบชา และชาเขียวอ่อน (薄茶) ในพิธีชา โดยทั่วไปจะเริ่มชงชาเขียวเข้มก่อน จากนั้นจึงดื่มชาเขียวอ่อนที่มีรสชาติอ่อนนุ่ม คนญี่ปุ่นนิยมดื่มชาชนิดนี้กับขนมที่มีรสหวาน นอกจากนี้คนญี่ปุ่นยังนำมัทฉะมาใช้เป็นส่วนผสมของไอศกรีม คุกกี้ และอาหารชนิดอื่น ๆ อีกด้วย

6. **บันฉะ** (番茶) เป็นชาเขียวที่ได้จากการเก็บใบชาที่แตกตาขึ้นมาใหม่หลังจากการเด็ดชาใบอ่อนในปีนั้นไปเรียบร้อย ชาชนิดนี้จะเก็บใบในช่วงฤดูร้อนของญี่ปุ่น (ช่วงมิถุนายนถึงสิงหาคม) หรือเก็บในช่วงฤดูใบไม้ร่วง (เดือนกันยายนถึงพฤศจิกายน) ชาใบอ่อนที่แตกตาขึ้นมาใหม่ในครั้งที่สองนี้ใบจะแก่กว่า แข็งกว่าใบชาที่เก็บครั้งแรกในปีนั้น ภายหลังจากเก็บใบชาแล้วจะนำใบชามาอบไอน้ำและทำให้แห้ง โดยใช้ไฟแรงกว่าขั้นตอนที่อบเซนฉะเล็กน้อย คนนิยมดื่มบันฉะเพราะมีรสชาติแบบชาวบ้าน เป็นชาที่มีกลิ่นหอมและมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพสูงมาก นิยมดื่มระหว่างมื้ออาหาร ร้านขายข้าวปั้น (ซูชิ) ในญี่ปุ่นนิยมใช้ชาชนิดนี้บริการลูกค้า

7. **โฮจิฉะ** (焙じちゃ) ทำมาจากการนำชาเขียวชนิดบันฉะซึ่งขนาดของใบค่อนข้างใหญ่ หรือนำขั้วใบชามาคั่วให้มีกลิ่นหอม น้ำชาจะมีสีน้ำตาลดื่มแล้วชุ่มคอ นิยมดื่มหลังอาหาร ชาชนิดนี้นิยมดื่มกับถ้วยดินเผาที่หนาและใหญ่เพราะจะยิ่งช่วยเพิ่มรสชาติให้แก่น้ำชา

8. **เก็มมัยฉะ** (玄米茶) คือชาที่มีส่วนผสมของข้าวไม่ขัดสีที่นำมาคั่วจนแห้งด้วยความดันสูง นิยมนำมาผสมกับบันฉะหรือเซนฉะหรือมัทฉะ น้ำชาที่มีส่วนผสมของข้าวคั่วนี้ จะมีกลิ่นหอมของข้าวคั่วและกลิ่นหอมของใบชาที่ผสมกันอย่างลงตัว

**9. คุคิฉะ** (茎茶) เป็นชาที่คัดเฉพาะส่วนขั้วใบชาที่มีคุณภาพดีที่ได้จากกระบวนการผลิตขั้นสุดท้ายของเซนฉะและเกียะคุโระ ชาชนิดนี้ค่อนข้างหายาก ดื่มแล้วรู้สึกสดชื่น จะได้กลิ่นหอมของขั้วใบชาซึ่งเป็นลักษณะเด่นของชาชนิดนี้ที่ไม่มีในชาเขียวชนิดอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาเขียวที่ทำมาจากก้านใบชาของเกียะคุโระ ยิ่งหาดื่มได้ยากมาก ที่ภาชนะบรรจุชาชนิดนี้มักมีอักษรเขียนไว้ว่า เป็นชาที่เหมาะกับนักดื่มชาที่ประณีตกับรสชาติ หรือผู้ที่สันทัดเรื่องชา

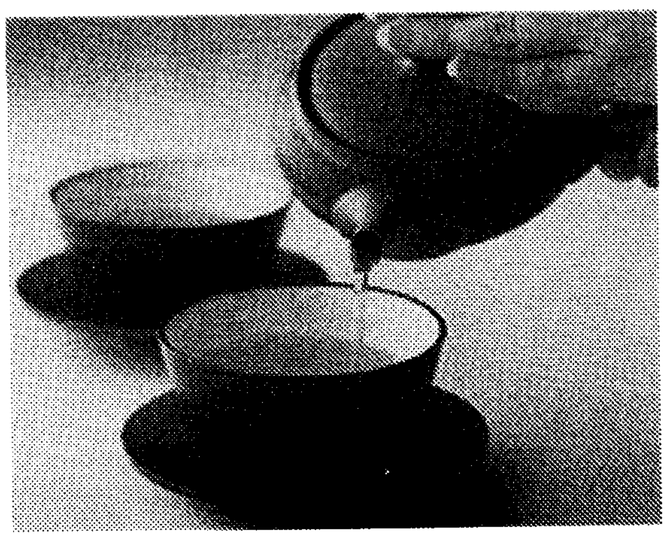
**10. โคนะฉะ** (粉茶) เป็นผงชาที่ได้มาในขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการผลิตชาเขียว ชาชนิดนี้มีราคาถูก แต่รสชาติดี ร้านขายข้าวปั้น (ซูชิ) ในญี่ปุ่นนิยมใช้ผงชาเขียวมาชงน้ำชาไว้บริการลูกค้า

**11. เมะฉะ** (芽茶) คือใบชาที่คัดเอาเฉพาะส่วนปลายสุดของยอดใบอ่อนของชาที่เพิ่งแตกตาขึ้นมาใหม่ มีลักษณะกลม เล็ก มน รสชาติเข้มค่อนข้างมีรสขม ชาชนิดนี้คือส่วนที่หลุดออกมาในขั้นตอนผลิตขั้นสุดท้ายของเซนฉะและเกียะคุโระ

**12. คะมะอิริฉะ** (釜入り茶) ชาชนิดนี้ผลิตกันมากแถบคิวชิวทางตอนใต้ของญี่ปุ่น โดยนำใบชาไปอบในหม้อโลหะ ใบมีลักษณะกลม เพราะไม่มีขั้นตอนการทำให้ใบชาเป็นเกลียว

**13. กุริฉะ** (ぐり茶) คือเกียะคุโระที่เด็ดเอาใบอ่อนที่เพิ่งแตกใบขึ้นมาใหม่มาผ่านกระบวนการอบ แต่ในกระบวนการผลิตขั้นสุดท้ายจะแตกต่างจากเซนฉะ ดังนั้นใบชาที่ได้จึงมีลักษณะกลม ลักษณะเด่นของชาชนิดนี้คือรสชาติชาที่หวานและนุ่ม

## ชงชาญี่ปุ่นอย่างไรไม่ให้เสียรสชาติ



การชงชาญี่ปุ่นให้อร่อยนั้นมีเคล็ดลับอยู่ที่น้ำ คือใช้น้ำที่ดี อุณหภูมิน้ำร้อนพอเหมาะ (ประมาณ 70-90°C) และรินน้ำชาลงถ้วยดื่มชาหลังจากพักชาในน้ำร้อนในเวลาที่เหมาะสม

ยิ่งถ้าใช้ชาเขียวที่มีคุณภาพดีเท่าไร ยิ่งต้องใช้อุณหภูมิของน้ำร้อนที่คลายความร้อนลง เพราะหากน้ำร้อนจัดจะทำให้รสชาติ สี และความหอมของชาเปลี่ยนไป อย่างเช่น เกียะคุโระที่ใช้ชงในพิธีชา หรือเซนฉะคุณภาพดี ๆ

การจะดื่มชาให้ได้รสชาติและความหอมของชาเขียวแท้ จะต้องเข้าใจเกี่ยวกับชนิดและคุณภาพของชาก่อนว่า ชาชนิดนั้นต้องการความร้อนมากน้อยแตกต่างกันเช่นไร

การชงด้วยวิธีที่ถูกต้อง จะช่วยดึงความหอมของใบชาออกมา นอกจากนี้ชาที่เพิ่งเก็บใหม่จะมีรสชาติดีหรือไม่นั้น ถ้วยชาก็มีส่วนช่วยเพิ่มรสชาติของน้ำชาด้วยเช่นกัน ดังนั้นการเลือกใช้ถ้วยชาที่ทำให้ผู้ดื่มได้รับรู้ถึงรสชาติในขณะที่ริมฝีปากสัมผัสกับขอบถ้วยชา จึงต้องการความพิถีพิถันในการคัดสรร เพื่อว่าหลังจากดื่มชาคำแรกความหวานละมุนของชาจะแผ่ซ่านไปทั่วทั้งปาก ดังเช่นเซนฉะที่เก็บใบครั้งแรกในปีนั้น สีของน้ำชาจะเป็นสีเขียวอ่อนปนเหลืองนิด ๆ หากได้ดื่มโดยใช้ถ้วยชาที่เป็นเครื่องเคลือบสีขาวด้วยแล้วก็จะยิ่งช่วยเพิ่มรสชาติของชาได้ดีขึ้น

## วิธีชง

1. รินน้ำเดือดลงในถ้วยชา เพื่อให้น้ำคลายความร้อนสัก 8 นาที
2. ใส่ชาลงในกาชงชา (ปกติใช้ใบชา 3 ช้อนชา ประมาณ 6 กรัม กับน้ำร้อน 180-270 มิลลิลิตร)
3. ใช้ฝ่ามือจับรอบ ๆ ถ้วยชา เพื่อวัดอุณหภูมิน้ำร้อนรอบถ้วยชา โดยที่อุณหภูมิของน้ำร้อนประมาณ 70-90°C แล้วค่อยรินน้ำร้อนจากถ้วยใส่ลงในกาชงชา ทิ้งไว้สัก 30-60 วินาที เพื่อให้ใบชาคลายตัว
4. รินน้ำชาลงถ้วยทีละน้อย รินวนจนครบทุกถ้วย จนกว่าน้ำชาจะหมดกาชงชา

## ชาเขียวญี่ปุ่นดีต่อสุขภาพอย่างไร

จากการค้นคว้าวิจัยของสถาบันวิจัยชาของญี่ปุ่น พบว่าการดื่มชาทุกวันช่วยเสริมสร้างสุขภาพ เพราะส่วนผสมในชาประกอบด้วยคาเฟอีน แทนนิน วิตามินซี วิตามินอี โปรตีน เกลือแร่ เป็นต้น ซึ่งมีประโยชน์คือ ป้องกันกลิ่นปาก ป้องกันฟันผุ แก้ท้องผูก ช่วยให้กระเพาะและลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น ป้องกันพิษในอาหาร เพิ่มความต้านทานต่อความเครียด ป้องกันการเกิดเซลล์ก่อมะเร็ง และปรับสมดุลของค่าความเป็นกรดด่างในร่างกาย

## ข้อควรระวังเวลาดื่มชาญี่ปุ่น

1. ไม่ควรดื่มชาที่ค้างอยู่ในกาชงชาข้ามคืน เพราะสารที่อยู่ในชาจะกลายสภาพเป็นกรด นอกจากนี้โปรตีน น้ำตาล และไขมันที่อยู่ในใบชา จะทำให้เกิดแบคทีเรียและเชื้อราได้ง่าย จึงควรชงชาและดื่มให้หมดในขณะที่ชง

2. ไม่ควรดื่มตอนท้องว่าง เพราะจะช่วยลดความอยากอาหารลง สำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักก็น่าจะช่วยได้ แต่ชาที่เข้มจะไปกระตุ้นกระเพาะจึงควรหลีกเลี่ยง แต่ถ้าเป็นชาชนิดบันฉะหรือโฮจิฉะดื่มก่อนอาหารได้

3. ไม่ควรจะดื่มชากับยาพร้อมกัน สารในชาอาจไปทำปฏิกิริยาเคมีกับยาได้ง่ายและชาอาจลดการดูดซึมของยาในกระเพาะอาหาร

4. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มชาก่อนนอน เพราะคาเฟอีนในชาจะไปกระตุ้นสมอง จะมีผลหลายชั่วโมงหลังจากดื่มชา

ในปัจจุบัน การดื่มชาเขียวญี่ปุ่นได้แพร่หลายไปสู่ผู้คนทั่วโลก สมาคมผู้ประกอบธุรกิจชาแห่งญี่ปุ่นจึงได้สร้างกฎเกณฑ์ขึ้นมาใหม่ว่า ผู้ใดก็ตามที่ต้องการเป็นผู้สอนหรือผู้ถ่ายทอดเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับชาญี่ปุ่นจะต้องสอบภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเพื่อจะได้รับการรับรองว่ามีความรู้ความสามารถเรื่องชา ซึ่งในการสอบภาคทฤษฎีเป็นการสอบเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของชา ความรู้ในเชิงวิทยาศาสตร์ด้านสรรพคุณและคุณประโยชน์ของชาต่อสุขภาพ วิธีการประเมินและตรวจสอบคุณภาพของใบชา วิธีการชงชาตลอดจนวิธีการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับชา ส่วนเนื้อหาในการสอบภาคปฏิบัติ

ผู้สอบต้องเข้าใจชนิดของชา ระยะเวลาที่ปลูก คุณภาพของชา เมื่อสอบผ่านทั้งสองขั้นตอนจึงจะได้ใบรับรองคุณสมบัติดังกล่าว ดูเป็นเรื่องน่าแปลกที่มีการตั้งกฎเกณฑ์นี้ขึ้นในสังคมญี่ปุ่น ทั้ง ๆ ที่มีวัฒนธรรมการดื่มชามาหลายร้อยปี นับตั้งแต่ชาเป็นเครื่องดื่มของคนในราชสำนักจนกลายมาเป็นที่แพร่หลายในหมู่คนทั่วไป

หากพิจารณาวัฒนธรรมการบริโภคชาญี่ปุ่นหรือชาเขียวในสังคมไทย (ตลอดจนผลิตภัณฑ์เสริมชนิดอื่นที่มีส่วนผสมของชาเขียว เช่น เครื่องสำอาง ครีมดับกลิ่นตัว ผ้าอนามัย กระทั่งเครื่องปรับอากาศที่มีชาเขียวในชิ้นส่วนของที่กรองอากาศ) จนเกิดเป็นกระแสชาเขียวฟีเวอร์ในขณะนี้นั้น นับเป็นเรื่องน่าชื่นชมในด้านความสำเร็จของผู้ผลิตในการพัฒนาสินค้า และสื่อโฆษณาที่สามารถสร้างภาพลักษณ์ของสินค้าได้ตรงกับรสนิยมผู้บริโภคที่ต้องการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีผลบำรุงสุขภาพ แต่เมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมของผู้บริโภคแล้ว การขาดความรู้ในการบริโภคทำให้คนไทยต้องเสียเงินแพง แต่กลับไม่ได้บริโภคชาเขียวที่มีคุณค่าหรือคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ รสนิยมในการบริโภคชาเขียวของคนไทยจึงเปรียบเสมือนเด็กอ่อนที่คอยแต่ตอบสนองรสชาติชาที่ถูกสร้างขึ้น อันที่จริงวัฒนธรรมการดื่มชาเขียวของคนญี่ปุ่นเป็นเรื่องปกติธรรมดาในชีวิตประจำวันและมีชนิดของชาที่หลากหลายให้ผู้บริโภคเลือกดื่มเพื่อให้เข้ากับมื้ออาหารหรือของว่าง ไม่จำเป็นต้องโฆษณาเชิญชวนหรือชักจูงผู้บริโภคด้วยของรางวัลเช่นในสังคมไทย แต่วัฒนธรรมการดื่มชาเขียวญี่ปุ่นของคนไทย กลับกลายเป็นเครื่องบ่งบอกถึงรสนิยมของผู้บริโภคที่ต้องการบ่งบอกถึงความเป็นชนชั้นกลางที่ใส่ใจสุขภาพ โดยมีนายทุนกับสื่อร่วมกันเป็นผู้สร้างค่านิยมใหม่ แม้ว่าจะมีการเผยแพร่ความรู้เรื่องชาเขียวญี่ปุ่นให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น แต่ทว่าคุณภาพของเครื่องดื่มชาเขียวญี่ปุ่นที่วางขายตามท้องตลาดกลับถูกปรับแต่งรสชาติและกลิ่นจนไม่เหลือความเป็นชาเขียวญี่ปุ่นแท้อย่างที่โฆษณา เพราะสินค้าที่ขายในท้องตลาดต่างแข่งขันกันที่ภาพลักษณ์ภายนอกของสินค้ามากกว่าคุณภาพของสินค้าอันเป็นตรรกะทางการตลาดของโลกทุนนิยมในปัจจุบัน

***หมายเหตุ*** *เนื่องจากการถอดเสียงภาษาญี่ปุ่นเป็นภาษาไทยยังไม่มีระบบที่เป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลาย ดังนั้นในบทความนี้ จึงขอถอดเสียงตามเสียงที่ใกล้กับภาษาญี่ปุ่นให้มากที่สุด*

## บรรณานุกรม


กรินทร์ กลิ่นขจร. *วะบิ-ซะบิ สำหรับศิลปิน นักออกแบบ กวี & นักปรัชญา.* แปลจาก Wabi-Sabi for Artists, Designers, Poets & Philosophers by Leonard Koren. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา. 2546

วีรวรรณ วชิรดิลก. ชาญี่ปุ่น. ใน *หัวใจบูรพา* **(東心)**. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. 2547

ดวงใจ หล่อธนวณิชย์. ห้องชา (Cha Shitan). ใน : *รูม (ROOM).* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สเกล. 2547

อู่ทอง โฆวินทะ. "ห้อง" แห่งการเรียนรู้. ใน : *รูม (ROOM).* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สเกล. 2547

Edwin.O.Reichauer and Ichiroo, Katoo. *JAPAN An Illustrated Encyclopedia.* Tokyo : Kodansha. 1993

Matsumura, Akira (editor). *Daijirin.* Tokyo : Sanseidoo. 1998

http://www.city.shizuoka.shizuoka.jp/tea.html

http://www.hyou.net/na/nihontea.html