

Minum sehat

Hyuga Tanaka

Universitas Chuo

ginzaosushi@gmail.com

Kenangan saya ada di dalam aroma. Kalau saya mencium bau teh, saya mengingat bermacam-macam kenangan yang berhubungan dengan teh. Aroma itu memiliki fungsi yang mengembalikan kenangan dan perasaan saat mencium aroma itu. Saya berasal dari kota teh, kota Shimada jadi ada banyak kesempatan bersinggungan dengan teh sejak kecil. Waktu saya berkunjung ke rumah kakek, kakek saya sering menyuguhkan teh hijau kepada saya. Waktu musim panas teh hijau yang dingin, waktu musim dingin teh hijau yang panas. Walaupun kakek saya sudah ke sisi-Nya, saya pasti mengingat tidak hanya kakek tetapi juga percakapan santai setiap kali minum teh hijau. Waktu saya siswa SD, saya diajari mengenai teh sebagai pemukiman kota teh di sekolah. Saya belajar teh khususnya teh hijau. Ternyata teh hijau mempunyai makna yang dalam. Ada sejarah panjang dan adat istiadat yang telah dinikmati banyak orang. Pertama-tama saya mengalami petik daun teh. Berikutnya saya melihat pabrik teh hijau. Di sana daun teh yang saya petik tadi diolah. Akhirnya saya belajar bagaimana cara membuat teh hijau yang enak di rumah.

Secara umum, teh memiliki manfaat yang tidak bisa kita hitung. Misalnya efek pencegahan terkena flu, pencegahan gigi bolong, rileks dan sebagainya. Di Jepang, saat berganti dari musim dingin ke musim semi ada banyak yang menderita alergi serbuk bunga termasuk saya. Saya punya alergi itu lumayan berat. Saat musim semi mulai, mata saya menjadi merah dan gatal. Biasanya minum obat untuk melunakkan rasa gatal akan tetapi ada cara yang tidak usah minum obat. Itu adalah minum teh namanya “teh *benihuki*”. Mungkin ada beberapa orang yang tidak mau minum zat kimia seperti obat-obatan. Minum teh itu cara terbaik untuk mengurangi gejala alergi serbuk bunga. Jika saya ingat-ingat, selama hidup saya, saya sering minum teh bukan air. Mungkin kedengarannya aneh, di dalam botol air saya teh. Berkat teh saya sehat dan saya belum pernah bolos sekolah. Teh itu sendiri berbau baik jadi memiliki manfaat rileks, misalnya peningkatan konsentrasi, pemulihan dari kelelahan. Teh juga digunakan dalam kue karena memiliki banyak manfaat.

Kebudayaan teh ada di mana-mana di dunia. Setiap negara atau wilayah punya kebudayaan teh tetapi bentuknya masing-masing berbeda. Kalau di Jepang “*sado*”, kalau di Indonesia “nyaneut” atau “teh poci”, kalau di Inggris “*afternoon tea*”. Saya tahu dengan jelas sebuah negara kecil di sisi lain bumi juga memiliki budaya teh. Teh adalah lambang keramahan di mana pun di dunia. Kebaikan teh tidak hanya ada banyak manfaat tetapi juga menghubungkan orang-orang. Yaitu saat berbicara berhadap-hadapan, teh memainkan peran yang penting. Menurut pengalaman saya, teh membuat suasana tenang. Jadi orang-orang menjadi mudah berbicara.

Liburan musim panas tahun lalu saya berkunjung ke Jakarta dan Medan. Di Medan saya sempat *homestay* di rumah orang Indonesia. *Homestay* itu pertama kali dalam hidup saya jadi saya punya banyak kekhawatiran. Saya tidak tahu secara rinci bagaimana cara

mandi, atau apakah makanannya cocok di lidah atau tidak. Namun tuan rumah melayani saya teh hitam hangat untuk makan siang pertama di *homestay*. Saat minum teh itu ketegangan saya mencair, lalu menjadi bersemangat. Saya tidak bisa lupa secangkir teh itu. Seperti ini teh punya potensi gaib. Terkadang dapat merasa rileks dan terkadang memberi orang-orang semangat.

Selama saya ada di Indonesia saya tidak melihat teh hijau banyak. Jadi saya bertanya kepada beberapa mahasiswa UNAS mengenai teh hijau. Katanya Indonesia juga ada teh hijau dan hampir semua sudah pernah minum teh hijau. Saya senang karena bisa tahu hampir semua orang Indonesia menyukai teh hijau. Malam itu saya mendapat kejutan budaya. Salah satu mahasiswa membawa saya ke kedai teh untuk mencoba teh hijau di Indonesia. Warnanya hijau namun rasanya sangat manis. Saat itu konsep terhadap teh hijau berubah 180 derajat.

Saya sedang meneliti tentang pariwisata lewat teh di Universitas saya sebagai kegiatan seminar. Tujuan saya meningkatkan hubungan antara Indonesia dan Jepang lewat pariwisata. Rencana saya membuat kaya paket tur lalu mengundang orang Indonesia ke kota teh, kota Shimada. Sebaliknya mengambil orang Jepang ke Indonesia. Saat itu saya menggunakan teh sebagai alat. Saya sudah tahu kehebatan dan potensi teh, jadi saya ingin menyebarkan budaya teh Jepang ke dunia dan mengetahui budaya teh di Indonesia. Demikian gerakan upacara "*sado*" masing-masing ada arti, saya memikirkan alat teh poci masing-masing atau cara minum teh poci pasti ada makna. Kalau mengetahui makna, mungkin perasaan saat minum teh poci berubah lalu pasti ada penemuan baru. Saya senang kalau orang-orang menjadi senang melalui minum teh. Jika saya berhasil membuat paket tur, harapan saya tidak mau selesai paket tur menghabiskan waktu senang saja. Saya ingin peserta merasa pesona teh dengan mata dan kepala.

Namun sayangnya, gara-gara COVID-19 sekarang kunjungan antar negara dihentikan. COVID-19 membuat jumlah orang yang datang dan pergi telah berhenti, dan jumlah kesempatan untuk menyampaikan pesona teh kepada orang-orang di luar negeri telah menurun drastis. Ada banyak hal yang bisa dipelajari dengan mempelajari budaya teh luar negeri, jika keadaan ini dilanjutkan, ada kemungkinan dunia akan menjadi kurang beragam. Tetapi saya memikirkan teh punya potensi mengambil kembali globalisasi setelah COVID-19 habis. Kalau kehebatan teh menyebar seluruh dunia lebih dari sebelumnya, pasti ada orang yang menikmati teh di tempatnya. Lalu saya berharap melalui teh, orang-orang di seluruh dunia akan sehat baik rohani maupun jasmani. Kemungkinannya kecil, barangkali teh ada manfaat terhadap COVID-19.

Akhirnya saya buat kebudayaan "*berocha*". Kosakata ini mungkin terdengar aneh tetapi artinya minum teh. "*Berocha*" itu terdiri dari kata awalan bahasa Indonesia "*ber*" dan

kata benda Jepang "*ocha*". Saya membuat kosakata ini untuk hubungan antara Indonesia dan Jepang akan lebih dalam dalam persahabatan di masa depan. Pertama, menyebarkan "*berocha*" ke teman-teman yang sedang belajar bahasa Indonesia, selanjutnya ke teman-teman yang tidak belajar bahasa Indonesia juga. Lalu menyebar ke orang Indonesia. Kalau tidak keberatan tolong menggunakan "*berocha*" waktu minum teh di Kedutaan Besar Indonesia.

健康とお茶

匂いによって記憶がよみがえることがよくある。私の場合お茶の匂いを嗅ぐとお茶にまつわる様々な思い出を思い出す。私の祖父が夏に淹れてくれた冷たい緑茶の味、匂い、また、その時に話した何気ない会話。

私はお茶の生産量が全国一位の静岡県で生まれ、茶畑に囲まれて育った。そのためお茶には数えきれないほど多くの効能があることを小さな時から教えられていた。例えばお茶を飲むことで風邪、虫歯を予防できるということ。一般的には薬を飲むことで風邪などを治したり、予防したりするが、化学物質を好まない人たちにとってお茶は薬にもなりえるのだ。

去年の夏休みにインドネシアを訪れた際、私はメダン市でホームステイをする機会があった。ホームステイをするのは初めてで不安な気持ちでいっぱいだった。まして文化の違う異国の地ということもあり、食事は口に合うか、お風呂はどう浴びるかなど一つ一つの些細なことでさえ心配だった。ホームステイ初日ホストファザーがあったかい紅茶を淹れてくれた。その紅茶を飲むとなんだか不安な気持ちが晴れ、落ち着くことができた。お茶にはリラックス効果もあるのである。私は生涯その一杯の紅茶を忘れることはないだろう。

私は現在大学でお茶を通じた観光プロジェクトの研究をしている。私の目標は観光を通して日本とインドネシア間の関係をより一層向上させることだ。日本のお茶文化に茶道がある。そして茶道での手の動きや茶器にはそれぞれ意味がある。インドネシアにも同様に茶文化があり、インドネシアの茶器、飲み方にも必ず意味があるはずだ。私はその意味を知り、多くの人に観光プロジェクトを通してお茶文化の魅力を知ってもらいたい。そうすることでお互いの国への興味を喚起し、将来的には両国の交流活性化に繋がるからだ。

しかしながら現在、新型コロナウイルスの影響でグローバル化に歯止めがかかってしまっている。人の行き来はストップし、お茶の魅力を多くの人に伝える機会が少なくなっている。様々なお茶文化を学ぶことで得られるものはたくさんある。そのためもしお茶文化を多くの人に共有できる機会がこのままなくなってしまうたら、お茶文化の多様性に欠けた社会になってしまうのではないか。私はお茶の魅力を知り、お茶を飲むことで世界中の人々が体と心ともに健康になることを望んでいる、もしかしたらお茶で新型コロナウイルスを予防できるかもしれない。

最後に、私は「berおちゃ」という言葉を作った。この言葉は一見奇妙に聞こえるかもしれないが、インドネシア語の接頭語「ber」と日本語の名詞「おちゃ」を組み合わせた言葉である。意味は単純に「お茶を飲む」だが、この言葉は日本とインドネシアのさらなる友好を願って作った。みんなで「berおちゃ」しよう！