

# お茶を味わいつくす!おちゃめし作り

(全2回)



静岡の特産品のひとつであるお茶。

飲むだけでなく、料理にも活用できることをご存じですか？

緑茶やお茶を淹れ終わった茶葉で、おいしい料理に挑戦しましょう！



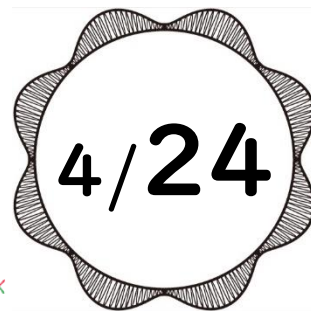
XX

## ご飯からお菓子までお茶尽くし!

- 静岡茶飯…お茶を使って炊き込みます
- 茶煮豚…冷めてもおいしい♡茶葉を臭みけしに利用します
- 茶ポーロ…茶葉を使って簡単おやつ

## お茶を使って美味しさも免疫力もUP👍

- お茶オイルを使ったナムル…手作り「お茶オイル」で野菜を美味しく
- 焼き鮭の緑茶風味…朝食やお弁当にもピッタリ!
- お茶雑穀ごはん…食物繊維豊富な雑穀にカテキン効果をプラスし免疫力UP



XX

※メニューは変更になる場合があります

**日程:4/10(土)、24(土) 10:00~12:00**

**場所:北部生涯学習センター美和分館(アカデ美和) 料理実習室**

**対象:成人 12人**

**会費:1人1,200円**

**注意:作った料理は持ち帰ります。**

持ち帰り用の容器、「お茶オイル」用のビン(ジャム瓶等)をお持ちください。

**申込:3月13日(土)10:00~**【申込順】

**電話で北部生涯学習センター美和分館へお申込みください。**

**☎054-296-7122**

### ※新型コロナウイルス感染防止対策についてお願い※

下記の事項を確認、ご了承の上、お申し込みください。

- ①講座当日、参加者の皆様にはマスクの着用をお願いします。
- ②37.5℃以上または、平熱比1℃超過の発熱や2週間以内に息苦しさや強いだるさ、軽度であっても咳や咽頭痛などの症状がある場合は、当選されても参加いただけません。
- ③感染症対策の為、参加者の氏名・緊急連絡先を記載した名簿を作成し、必要に応じて保健所等の公的機関へ情報提供する場合があります。

**静岡市北部生涯学習センター美和分館(アカデ美和)**

〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地5-1

静岡市生涯学習センターHP:<https://sgc.shizuokacity.jp/>