



おうちdeごはん  
狭山の料理レシピ



# 企画趣旨

料理講座「おうちdeごはん 狭山の料理レシピ」にお申込みいただきありがとうございます。

当講座は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、従来の公民館に集まって行う講座が実施出来ないことから、オンラインや教材配布等を行い、家庭での生涯学習機会を確保するため、狭山市内の公民館で協力し、「在宅講座」の一つとして運営しているものです。

また、作成にあたっては、趣旨にご賛同いただき、様々なフィールドで活躍する方にご協力いただきました。この冊子を読んで、狭山市の特産品を使った料理を作っていただく以外にも、狭山の新たな魅力の発見や、食生活の健全化、皆さんの健康、野菜を作る農家さんや商業関係者などへの経済支援に繋がることを願って作成しております。ぜひ、お楽しみください。

## 目次

### 広報さやま「もぐもぐsayama」掲載レシピ総集編…………… 1

狭山市の旬の食材を使った料理を紹介！2014年4月から現在まで掲載が続く  
広報さやまの人気コーナーもぐもぐsayamaの中から13メニューをピックアップ！

### 狭山さといも料理グランプリ受賞レシピ(2019年度版)…… 8

言わずと知れた狭山市の特産品「さといも」を食べよう！昨年11月に実施した  
「狭山さといも料理グランプリ」の最優秀賞、優秀賞のレシピを掲載！

### 狭山茶を使った学校給食レシピ…………… 10

「お茶香るまちさやま」ならでは！学校給食で提供される狭山茶を使ったレシピを紹介！

#### プチコラム

狭山で作られる抹茶「明松」…………… 4

頑張ってます！狭山市の若い農家さん！…………… 9

今更聞けない？！狭山茶のおいしさの秘密 …… 11

狭山茶グルメ計画のススメ……………12

アンケートの提出にご協力をお願いします。(別紙)



# ニンジンとアスパラガスのピラフ



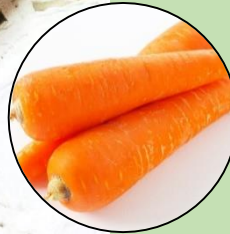
## 材料 4～5人分

- ・鶏肉 1枚・米 3カップ
- ・ニンジン 1本・シメジ 1パック
- ・タマネギ 1/2個・アスパラガス 1束
- ・バター 大さじ2

- A**・コンソメ(スープ) 3カップ  
・塩、コショウ 少々・ローリエ 2枚

## 作り方

- ①米をとき、ザルにあげておく
- ②鶏肉は1cmの角切りに、タマネギはみじん切りにする
- ③フライパンにバターを入れ、②とシメジをさっと炒める
- ④③のフライパンに①を加えて炒め、米が透き通ってきたら炊飯器に入れる
- ⑤アスパラガスを幅1cmに切り、ニンジンですりおろす
- ⑥④の炊飯器に**A**と⑤を入れて炊く



ニンジンには免疫力を高めたり、皮膚や粘膜を丈夫にしたりする効果があると言われていいます。くりぬいたトマトに詰めてチーズをのせて焼いてもおいしく召し上がれます。

# 初ガツオの和風カルパッチョ

## 材料 4～5人分

- ・カツオ(上身) 1冊・長ネギ 1本
- ・ウド 10cm・青じそ 10枚
- ・ニンジン 少々・かいわれ大根 1パック

- A**・みりん 大さじ2・しょうゆ 大さじ2  
・練りごま 大さじ2・すりごま 大さじ1  
・だし汁 大さじ2～3  
・ショウガ汁 大さじ1と1/2

## 作り方

- ①カツオを7～8mmの厚さに切り、**A**とあえる
- ②青じそ以外の野菜を全て千切りにして、混ぜる
- ③②を皿に盛り、カツオを乗せる
- ④③の上に青じそを天盛りにする

狭山市産のネギを使いました。ネギには血行促進や老化防止、発がん抑制などの効果があると言われていいます。





**材料** 4人分

- ・そうめん 4束 ・ナス 2本
- ・キュウリ 1本 ・トマト 1個
- ・葉ショウガ 1束 ・青ジソ 10枚 ・塩 少々

**A** ・麺つゆ 360cc ・レモン汁 1/2個分

**作り方**

- ①ナスは1cm角に切り、塩をふって水気を切る。キュウリは板ずりして、5mm角に切る。トマトは1cmの角切り、葉ショウガは千切りにする
- ②**A**と①を合わせる
- ③そうめんはゆで、冷水で洗って水気を切る
- ④器に盛ったそうめん**A**に②を盛りつけ、千切った青ジソを添える



狭山で採れる夏野菜をたっぷり使った一品です。オクラやカブ、アボカドを加えてもOKです



**材料** 4人分

- ・牛モモブロック 400g
- ・レモン 1/2個 ・塩、コショウ 少々

**A** ・トマト 2個 ・パセリ(みじん切り) 2枝分

- ・にんにく(みじん切り) 2片
- ・オリーブ油 大さじ3 ・しょうゆ 大さじ1

**B** ・塩、コショウ 適量 ・ガーリックパウダー 適量

**作り方**

- ①牛肉は常温に戻しておく
- ②焼く直前に**B**を牛肉にたっぷりすりこみ、よく熱したフライパンで表面に焼き色が付くまで焼く
- ③焼き終えた牛肉を二重にしたホイルで包み、冷めるまでおいておく
- ④冷めたら牛肉を薄切りにし、お皿に並べて塩、コショウで味を調える。
- ⑤混ぜた**A**を、牛肉の上にとたっぷり乗せる  
※お好みでレモンを絞ってもおいしくいただけます。



狭山市産のトマトを使いました。トマトにはリコピンが豊富に含まれ美肌効果が期待されると言われています。  
※リコピンは皮に豊富に含まれ、油と一緒に摂取するとより効率アップ!



**材料** 4人分

- ・葉しょうが 3~4本(実を使用)
- ・豚の薄切り肉 200g・きゅうり 2本
- ・塩、コショウ 少々・油 適量

**A** ・酒、しょうゆ 大さじ1・砂糖 大さじ1/2

**作り方**

- ①葉しょうがは縦に薄く切り、きゅうりは縦に4等分する
- ②①を肉の長さに合わせて切る
- ③肉を広げ、塩、コショウし、②を肉の上に置いて巻く
- ④フライパンで油を熱し、③を7~8分、返しながらかく
- ⑤フライパンに残った油を取り除き**A**をからめる

葉しょうがときゅうりの肉巻き



狭山市産の葉しょうがを使用しました。葉しょうがやきゅうり、豚肉は夏バテ予防に効果的。



**材料** 4人分

- ・合いびき肉 300g・バター 少量
- ・ブロッコリー 1/2株・粉チーズ 大さじ2
- ・小麦粉 100g・玉ねぎ 1/2個・油 少量

**A** ・パン粉 1/3カップ・牛乳 大さじ2  
・卵 1/2個・ナツメグ、塩 少々  
・狭山茶(煎茶) 大さじ1

**B** ・水 350cc・トマト水煮缶 1缶  
・ブイヨン 2個・砂糖 大さじ1  
・ケチャップ(またはトマトピューレ) 大さじ3  
・ベーコン 2枚

**作り方**

- ①みじん切りした玉ねぎをバターで炒めて冷まし、肉と**A**を加えよく混ぜる
- ②①を小判型にし、小麦粉を薄くつける
- ③フライパンに油を熱し、ハンバーグの両面をこんがり焼き、**B**で10分ほど煮る
- ④ブロッコリーを加え、塩、コショウで味を調え粉チーズをふる

狭山茶ご飯(炊きあがったご飯に煎茶をまぜる)にするとよりおいしいです。



# 抹茶のブレッド

材料 7個分

- ・サツマイモ 1本(約300g) ・卵 2個
- ・砂糖 150g ・牛乳 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1 ・バター 大さじ3
- ・チョコチップ 大さじ2

autumn  
秋  
レシピ

- A
- ・抹茶・ベーキングパウダー 大さじ1
  - ・小麦粉 200g

## 作り方

- ①サツマイモを皮付きのまま1cm角に切り、耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジ(600W)で1分加熱する
- ②ボウルに卵を溶き、砂糖、牛乳、サラダ油を加えてよく混ぜる
- ③ふるったAに②を加えて混ぜ、バター、チョコチップ、①を加えてさらによく混ぜる
- ④③を型に流し入れ、180℃のオーブンで30分焼く



狭山の抹茶「明松」を使った料理です。サツマイモをカボチャに代えればハロウィンバージョンになります。

プチコラム

## 狭山で作られる抹茶「明松」<sup>みょうしょう</sup>

「明松」は狭山で作られる狭山茶を使った抹茶です。平成元年に狭山稲荷山公園で実施した国民文化祭・埼玉大茶会で、他県産の抹茶が使われたことで「狭山茶の産地に狭山の抹茶を」と声が上がりました。そこで、茶業者と行政で協力し、平成3年に試作品が完成、平成17年に関東以北唯一の碾茶(てんちゃ)生産工場が稼働し、平成29年に施設を増設しました。フランスのパリで行われたセボンルジャポンでは抹茶の部で金賞を受賞する等、世界的にも評価を得ています。

※碾茶とは抹茶の原料のことで、茶葉を蒸し乾燥させたものです。



1

1 狭山で作られている抹茶、「明松」

2 2018年に行われたフランス・パリの日本茶コンクールの様子

3 例年11月に行われるさやま大茶会の様子



2



3



材料 4人分

- ・小松菜 1束・油揚げ 1枚
- ・干し桜エビ 10g・ユズ 少々

- A**・だし汁 1カップ・薄口しょうゆ 大さじ1  
・みりん 大さじ1

作り方

- ①小松菜は洗って根元を切り落とし、4～5cmのざく切りにする
- ②油揚げを長さ3～4cm、幅5mmに短冊切りにする
- ③鍋に**A**と干し桜エビ、②を入れて強火で煮る
- ④煮立ったら①を加えて、ひと煮立てして、火を止め、そのまま冷まして味を含ませる
- ⑤食べる直前に温める
- ⑥針ユズを天盛りにする



狭山市産の小松菜を使用しました。小松菜はカルシウムが豊富に含まれており、骨粗しょう症の予防に効果が期待できます

# 里芋ピラフ



材料 4人分

- ・里芋 4個・鶏モモ肉 1枚
- ・ゴボウ 1/2本・シメジ 1パック
- ・米 2合・塩 少々・ゴマ油 大さじ1
- ・煎茶(茶葉) 大さじ1

- A**・しょうゆ、酒、みりん 大さじ1・砂糖 小さじ1  
・塩 小さじ1/2・だし汁 大さじ2

- B**・鶏ガラスープ 400cc・塩 少々

作り方

- ①米は洗って水を切る
- ②里芋は皮をむいて、塩でもみ洗いしてから2～3cmの角切りにする
- ③鶏モモ肉は小さめの一口大に切り、**A**で下味を付ける
- ④ささがきにしたゴボウと①、③をゴマ油で炒め、米が透き通ったら炊飯器に移す
- ⑤④に**B**を加えて混ぜ、②とほぐしたシメジを乗せて炊く。炊き上がったら煎茶をふりかけ蒸らす



狭山さといも料理グランプリのレシピ (p8～9)も併せてチェック!



## 材料 4人分

- ・ブロッコリー 1株
- ・牛肉(ステーキ用) 300g
- ・カリフラワー 1/4株 ・ニンジン 1本
- ・塩、コショウ 少々

**A** ・しょうゆ 大さじ4 ・みりん、酒 各大さじ2  
・おろしニンニク 大さじ1

**B** ・粒マスタード、オリーブ油 各大さじ2  
・酢 大さじ1

## 作り方

- ①小鍋に**A**を入れ弱火にかける。煮立ったら火を止め粗熱が取れたら**B**を入れて混ぜる
- ②牛肉は両面に塩、コショウを振ってフライパンで焼き、2cm角に切り①を混ぜる
- ③ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、ニンジンは一口大の角切りにする
- ④③を塩ゆでにし、水気を切り②に混ぜる



狭山市産のブロッコリーを使用しました。狭山市のブロッコリーは近年、熱意ある若手農業者たちが産地化を目指して大規模に作っています。

# ハウレン草の包み揚げ

## 材料 4人分



- ・ハウレン草 1束 ・油揚げ 4枚
- ・豚ひき肉 100g ・ニンニク 1片
- ・油 大さじ1(+揚げ油)

**A** ・しょうゆ 小さじ1 ・塩、コショウ 少々

**B** ・小麦粉、卵、パン粉 適量

## 作り方

- ①ハウレン草はさっと塩ゆでにする。水に取り、固く絞った後1cm幅に切る
- ②油揚げは半分に切り、袋状にする
- ③フライパンに油を入れ、みじん切りにしたニンニクを炒め、少し色が付いたら豚ひき肉を加える
- ④肉がぱらぱらになったら、①を加え**A**で味を調べ、さっと炒める
- ⑤④を油揚げに詰め、口を爪楊枝で留める
- ⑥⑤に**B**を順に付け、180℃の油でこんがり揚げ



ハウレン草は貧血予防などに効果的といわれています。抹茶塩を付けてもおいしくいただけます





材料 4人分

- ・キャベツ 1/4個・豚ひき肉 300g
- ・干しシイタケ 2枚・レンコン 50g
- ・エビ 100g・卵 1個・片栗粉 適量

- A**・塩 小さじ1/2・砂糖 小さじ1/2  
・しょうゆ 大さじ1・酒 大さじ1

作り方

- ①レンコンと、水で戻した干しシイタケは、みじん切りにし、エビは殻と背ワタを取り除き荒くたたく
- ②豚ひき肉に①と**A**、とき卵を加え、よく混ぜる
- ③②を一口大に丸める
- ④キャベツを千切りにし、片栗粉をまぶす
- ⑤③に④をつけて、強火で8～10分蒸す



狭山市産のキャベツを使いました。キャベツは胃の免疫力を高め、胃の調子を整える効果があるといわれています。

# 揚げ納豆の五目あんかけ



材料 4人分

- ・白菜 5枚・ニンジン 1/2本
- ・干しシイタケ 4枚・インゲン 5本
- ・だし汁 2カップ・しょうゆ 適量・塩 少々
- ・水溶き片栗粉 適宜・おろしショウガ 適宜
- ・天ぷら粉 1/2カップ・水 1/2カップ

- A**・納豆 2パック・ちりめんじゃこ 大さじ2

作り方

- ①天ぷら粉を水に溶き、混ぜた**A**をくぐらせて揚げる
- ②白菜を茎と葉に分け、茎は一口大のそぎ切りに、葉はざく切りにする
- ③ニンジンはいちょう切り、干しシイタケは水で戻して千切り、インゲンは斜め切りにする
- ④だし汁に②と③を入れ、中火でやわらかくなるまで煮る
- ⑤④にしょうゆと塩を加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥⑤を①にかけおろしショウガを天盛りにする



狭山市産の白菜を使いました。白菜には食物繊維が豊富に含まれ、便秘を解消し、腸内環境を整える効果があるといわれています。

狭山の特産品さといもは、全国1、2を争う生産地。都内の料亭などからの評価が高いのをご存じですか？今回は昨年11月さといも料理グランプリでの優秀賞を受賞したレシピを紹介します！

### 里芋チーズカレー春巻

[考案者] 吉沼 実理さん



#### 材料 4人分

- ・里芋 3～4個 ・カレー 1/2人前(残り物やレトルト等)
- ・春巻きの皮 8枚 ・とろけるチーズ 適量
- ・揚げ油 適量 ・塩、コショウ、小麦粉 少々

#### 作り方

- ①里芋をよく洗って、皮にぐるりと包丁を入れる
- ②耐熱容器に入れて柔らかくなるまで電子レンジにかける
- ③②の皮をむいて、つぶして塩コショウをする
- ④カレーは冷蔵庫に入れて冷やしておく(包みやすくするため)
- ⑤③を冷ましてからカレーとチーズと一緒に春巻きの皮に入れて巻く(具を混ぜてもOK)。巻き終わりは、小麦粉を少し水で溶いたもので止める
- ⑥油で揚げる

家庭で作ったカレーの残りやレトルトカレーを使って、里芋でボリュームアップ、チーズでコクを出した春巻です。熱々はチーズがトロツ、冷めても里芋がトロツ。おやつやおつまみ、ごはんのおかずにも。(考案者)



### 里芋のキーマカレーグラタン

[考案者] 後小路 千鶴子さん

#### 材料 2人分

- ・里芋 5個 ・豚ひき肉 150g ・ピーマン 1個
- ・カレー粉(ルー) 2片 ・ピザ用チーズ 30g
- ・玉ねぎ 1/2個 ・にんにく 1片
- ・ケチャップ 大さじ1 ・パセリ(刻み) 少々
- ・ニンジン 中1/4本 ・ショウガ 1片
- ・塩、コショウ 少々 ・水 200cc ・油 大さじ1

#### 作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ショウガはみじん切りにしておく
- ②フライパンに油大さじ1をひき、にんにく、ショウガを弱火で炒める。香りが立ったら玉ねぎ、にんじんを入れよく炒める
- ③ひき肉とピーマンを②に入れ、さらに中火で炒める
- ④よく炒めたら、水とカレールーを入れ、ルーをよく溶かし混ぜる。ケチャップ、塩、コショウで味を調える
- ⑤レンジでチンした里芋は、皮をむき、5mm程度にうす切りにし、フライパンで両面を焼く
- ⑥グラタン皿に里芋をのせ、その上にキーマカレーをのせ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで10～15分チーズがこんがりするまで焼き出来上がり。パセリを少々のをのせます



里芋以外にも、野菜がたっぷり食べられ、汁けの少ないカレーなので、おかずにも、おつまみにもなります。辛さの調整をすれば、子供から大人まで楽しめると思います。(考案者)



## 材料 2人分

- ・合いびき肉(塩、コショウ、ナツメグ各少々)200g
- ・里芋 2個・卵 1/2個・小麦粉 少量
- ・和風だし 2袋・水 1カップ
- <ソース>
- ・ほうれん草 1株・里芋 2/3個
- ・和風だし 大さじ5・しょうゆ 小さじ1と1/2
- <かざり用野菜>
- ・ブロッコリー・カリフラワー 少量・プチトマト 6個

## 作り方

- ①里芋はよく洗い皮付のままレンジ600wで8分～10分加熱。ハンバーグ用の里芋はあら熱を取り5mm角に切り、茶こしで小麦粉をまぶし、余分な小麦粉は払う。ほうれん草は3cmに切りゆでる。水気を切っておく
- ②和風だしを作っておく
- ③ソース用の里芋はつぶして茹でたほうれん草、和風だし大さじ1、しょうゆを入れてジューサーにかけ、容器に取り出す
- ④カリフラワー、ブロッコリーは小さく切り、塩茹でにする。プチトマトは1/2個に切っておく
- ⑤合いびき肉に塩、こしょう、ナツメグ、卵、和風だしを入れてよくこねる。5mm角の里芋を入れてよくこね合わせる
- ⑥フライパンを強火にして、ハンバーグの表面をきつね色に焼き(両面)、オーブンレンジ250℃で8分加熱。中まで火が通ったら、盛り付ける
- ⑦皿に③のソースをしき、その上に焼いたハンバーグを中央にのせ、カリフラワー、ブロッコリー、プチトマトでかざり出来上がり



里芋を楽しみながら食べられるハンバーグをと考えてみました。ソースにも里芋を使い、触感、里芋の味わいを楽しんでください。(考案者)



## プチコラム

# 頑張ってます！狭山市の若い農家さん！



**若**い農家さんは「狭山の野菜を一人でも多くの方に食べてほしい」と活動をしています。狭山市4Hクラブは農業団体の中でも一番若い世代が運営しています。農業の研究活動でも評価されるほか、特製Tシャツ販売や積極的でユニークなHP、SNSの活用、農コン(市内農業者と一般女性との婚活イベント)などのイベント運営など、若さを活かしたアイデアと行動力で狭山のこれからを牽引しています。



**農**業体験を通じて「消費者と生産者をつなぐ」をコンセプトに活動するOur Village(アヴィレッジ)も若い農家さんが運営。種植えや収穫、調理等の体験イベントを企画しています。食育に関して学んだり、レジャーとして楽しめます。県外の方も参加するほど評価の高いイベントで、農家さんも参加者の「おいしい」の声がモチベーションに繋がっています。狭山の野菜を食べて農家さんを応援しましょう！



▲ Our VillageのHP

# 狭山茶を使った 学校給食

市茶業協会と東京家政大学が協力し、栄養学を学ぶ学生が狭山市産の狭山茶を使った学校給食を開発する事業を実施しました。市内の小中学校では一部アレンジを加えて給食で提供されています。今回はそのレシピを紹介します。

※内容は2016年から現在までの事業実施時の内容を元に作成しています

## 狭山茶クリームスパゲッティ

実際の学校給食写真



学生考案  
狭山茶のクリームうどん



### 材料 4人分

- ・スパゲッティ 400g ・ベーコン 50g(短冊切り)
- ・鶏小間肉 50g ・玉ねぎ 1個(薄切り) ・人参 1本
- ・ほうれん草 2株(ゆでて3cm切り) ・炒め油 適量
- ・塩 小さじ1 ・こしょう 少々
- ・砂糖 少々 ・牛乳 2カップ
- ・緑茶パウダー 小さじ1(少量の水で溶く)
- ・鶏ガラスープ又はコンソメスープ 1カップ
- ・ホワイトルー 適量(給食では小麦粉と油で作ります)

### 作り方

- ①炒め油を熱し、ベーコン、鶏肉、玉ねぎ、人参を炒める
- ②鶏ガラスープを入れて煮込む
- ③ほうれん草、牛乳を入れ、塩、こしょう、砂糖を加えて煮込む
- ④ホワイトルーを入れて固さを調整し、緑茶パウダーを入れてクリームソースの出来上がり
- ⑤スパゲッティをゆでて、④のクリームソースをかけて出来上がり

## 白身魚のお茶マヨ焼き

実際の学校給食写真



学生考案  
ハニーマスタード  
オニオンフィッシュ



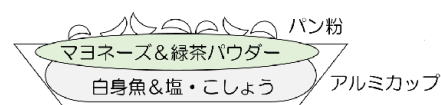
### 材料 4人分

- ・白身魚切り身 4枚
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・緑茶パウダー 少々
- ・パン粉 少々
- ・アルミカップ 4個

### 作り方

- ①マヨネーズに緑茶パウダーを混ぜ、色をつけておく
- ②アルミカップに塩、こしょうをした白身魚を置き、①をぬり、パン粉を振りかける
- ③オーブンまたはオーブントースターで、しっかり焼いてできあがり。

### 図解



# ほうじ茶スープ

実際の学校給食写真



学生考案  
狭山ほうじ茶スープ



材料 4人分

- ・鶏小間肉 50g
- ・玉ねぎ 1/2個(薄切り)
- ・人参 1/4個(千切り)
- ・キャベツ 1枚(短冊切り)
- ・塩 小さじ1 ・こしょう 少々・炒め油 適量
- ・ほうじ茶の茶葉 小さじ2
- ・湯 1カップ
- ・ほうじ茶パウダー 少々(少量の水で溶く)
- ・鶏がらスープ又はコンソメスープ 2カップ

作り方

- ①ほうじ茶は、1カップの湯で濃いめにいれる
- ②炒め油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参を炒める
- ③鶏がらスープを入れ、キャベツを加えて煮込み、①を入れる。
- ④塩、こしょうで味付けをし、最後にほうじ茶パウダーを入れて出来上がり

煎茶パウダー、ほうじ茶パウダーの詳細は水富公民館にお問い合わせください。

プチコラム

## 今更聞けない?! 狭山茶のおいしさの秘密

### 1 狭山茶の特長を教えてください?

他の産地と比べると涼しい気候の狭山茶産地。涼しさの影響から、他産地では4回程度茶摘みをしますが、狭山茶産地では1~2回です。その分、茶葉が厚くなり、コクのある味が生まれます。また、自園・自製・自販(自家栽培・自家製造加工・店舗販売)という経営形態が多く、お店ごとのこだわりによって、味が違うのが特長です。

### 狭山茶の特長

濃厚なコク

渋み

お店ごとのこだわり

### 2 狭山茶はどこで買えるの?

市内のお茶屋さんがあるマップがあります。右の二次元コードを読み取ると、「おしえて狭山茶」という狭山茶の淹れ方や特長を紹介しているマンガのページが開きます。最後のページに、市内のお茶屋さんリストがありますので、ご活用ください。

※掲載内容は2015年度のもので、当時と変更がある場合がございます。ご了承ください。



### 3 狭山茶を使った●●ってあるの?

大ブレイクの狭山煎茶チョコレートや狭山茶ようかんなどのお菓子、今回紹介した学校給食レシピや市内飲食店でカフェメニュー、公民館に設置するお茶のアロマ・・・ここでは語りつくせないほどたくさんあります。ぜひお近くのお茶屋さんを足を運んでみてください!



市内の飲食店やお茶屋さんが協力し、狭山市産狭山茶で作った「狭山茶ペースト」を使ったオリジナルグルメの開発、販売をする「狭山茶グルメ計画」を実施しています。使用する狭山茶ペーストは、加熱しても狭山茶の色味が残り、長期保存も可能なため様々な料理や商品に応用が可能です。市内の店舗やイベントなどで味わえます。詳細は狭山市観光協会のホームページをご覧ください。



また、実際に販売しているお店のガイドMAPは下記施設にて入手できます。ぜひご覧ください。  
 狭山市 産業労働センター 住所:狭山市入間川1-3-3  
 狭山市役所 商業観光課 住所:狭山市入間川1-23-5  
 狭山市商工会館 住所:狭山市入間川3-22-8



問い合わせ

狭山市商工会館(☎04-2954-3333)

最後までご覧いただきありがとうございます。ぜひ、アンケートや写真投稿にもご協力ください。

### おうちdeごはん 狭山の料理レシピ

2020年7月20日 料理講座として発行(全14ページ)

製作:狭山市立水富公民館(狭山台公民館、新狭山公民館共催)

<協力:敬称略>

土田 丹智子(広報さやま もぐもぐsayamaレシピ)

いるま野農業協同組合(狭山さとも料理グランプリレシピ)

狭山市4Hクラブ(狭山さとも料理グランプリレシピ・団体紹介)

Our Village(狭山さとも料理グランプリレシピ・団体紹介)

狭山市茶業協会(狭山茶レシピ)

東京家政大学(狭山茶レシピ)

狭山市観光協会(狭山茶グルメ計画)

## アンケートのお願い 〆切 9月30日

- 1 今回の講座を受けた満足度は？(5点満点)  
点
- 2 実際に料理をつくりましたか？  
はい / いいえ
- 3 このことを何でしりましたか？  
チラシ / HP / 紹介
- 4 今後、料理講座(実際に講師が教える)を受けてみたいですか？  
はい / いいえ
- 5 料理講座をオンライン(インターネット上)で実施したら参加しますか？  
はい / いいえ
- 6 感想をご記入ください(任意)

## 写真投稿のお願い 〆切 9月30日

実際に料理を作ってみた方、料理の写真を投稿してみませんか？  
投稿写真は公民館のホームページなどで紹介いたします。

※投稿にあたっての注意 いただいたお写真は公民館のホームページを始めとする  
広報活動に使わせていただく場合があります。

アンケート回答や写真投稿は水富公民館へメール、郵送、FAX、  
直接持参で承ります。

(メール・郵送・FAXの際はお名前、連絡先をご記載ください。)

水富公民館 住所:〒350-1325 狭山市根岸2丁目17-13

メールアドレス:mizt-kom@city.sayama.saitama.jp

携帯電話の方は右の二次元コードからメールが送れます。

