

お茶料理講習会

# 五穀豊穰秋ごはん～お茶の魔法をかけて～

- 10月3日(木)
- 東京ガス Studio +G GINZA
- 講師 須永 恵子 先生 (料理研究家)



## 献立

お茶風味・サバ缶のリエット  
(お茶をハーブとして使う)

秋色射込み高野豆腐  
(お茶の香りがもてなし)

ほうじ茶のまんまるおむすび  
(スーパーフードのキヌアとお茶を使って)

黒糖、抹茶わらび餅  
(抹茶は世界のMATCHAに)

ほうじ茶ラテ  
(深みのある香りと味を楽しむとっておきのティータイムに)





## 実習風景



- ①梅みそ鶏のしっとり焼き
- ②お茶風味・サバ缶のリエット
- ③ほうじ茶のまん丸おむすび



秋色射込み高野豆腐



ほうじ茶ラテ



黒糖・抹茶わらび餅

# 須永恵子先生のテーブルセッティング

