



POINT
 シンプルにお茶とお米のおいしさを味わえます。地元産のお茶とお米で作るのがおすすめです!

茶農家おすすめ!

お茶香る茶飯おにぎり

材料(2~3人分)
 米 2合
 水 米2合分の分量
 茶葉(緑茶もしくはほうじ茶) 10g
 塩・ごま塩 お好みで少々

作り方
 ① 炊飯器に米と米の分量に合わせた水をセットする。
 ② ①に茶葉を加え、炊飯する。
 ③ 炊きあがったご飯でおにぎりを作ったら完成。(お好みで塩やごま塩を振りかけてもおいしいです。)

ほうじ茶の栄養素

ほうじ茶は、煎茶などを強火で焙じて作られ、独特の香ばしさがあります。渋み・苦みが少なく、すっきりとした口当たりの良さが特長です。
 香り成分には、血行促進作用やリラックス効果などが期待できます。焙煎により含有量に影響はありますが、カテキン類は抗酸化作用や抗菌作用、免疫機能の活性化、消臭などに効果的です。

炊飯器からお茶の良い香りが部屋いっぱい広がります。緑茶やほうじ茶、気分に合わせて茶葉を変えてお試しください。炊きあがった茶葉はやわらかいのでそのまま食べられます。

JA静岡厚生連 管理栄養士
 野菜ソムリエ
 やまぐち ゆり
 山口 友里先生



富士市は県内有数の茶産地です。江戸時代にはすでにお茶の栽培が根付いていたといわれています。岩松・大淵・須津地区など、富士山の裾野の比較的山間部で栽培され、昼と夜の寒暖差が大きいことから高品質のお茶が育ちます。各茶農家がこだわりの土作りや製造を行い、切磋琢磨して地域の生産力を高めています。

富士市では新しい切り口から「富士のお茶」をPRしよう、令和3年に「富士市ほうじ茶宣言」を制定。イベントなどを行い、官民を挙げてほうじ茶のブランド化に取り組んでいます。市内の飲食店などではほうじ茶を使った多種多様な商品を楽しむことができます。管内産のお茶はJA直売所・フアーマーズマーケットなどで販売しています。産地ごとに異なるお茶の味わい。飲み比べをしてお気に入りのお味を見つけてみてください。 ※取り扱いが無い店舗もございます。



お茶

いよいよ新茶のシーズン到来です。管内では主に、なんすん地区・富士地区・富士宮地区の3地区で生産されています。今回はその中から富士地区のお茶をご紹介します。

こだわりの土作りと恵まれた環境で育つ高品質の茶

富士市ほうじ茶宣言
 ほうじ茶のブランド化で街づくり

ココで買えます



- 富士市産のお茶取扱店
- すど良心市**
所在地 富士市中里1143-2
営業時間 9:00~12:30
 - 大淵ふる里村**
所在地 富士市大淵2880
営業時間 9:00~12:00
 - 岩本山産直市**
所在地 富士市松岡2392-1
営業時間 14:00~18:00 (10月~3月は17:30まで) など

産直市情報の詳細はこちら



ほうじ茶(左)・緑茶(右)