

一日一茶 レシピカレンダー 1月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1					
2	箱根駅伝	運動前のビタミン補給に良いブレンド。濃いめに作りスポーツドリンク割りも	棒茶：3g カモミール：0.5g ローズヒップ：1.5g	果物系	
3		香ばしい香りと一味がアクセント、醤油せんべいに合うブレンド。HOTで	ほうじ茶：5g 一味唐辛子：少々	醤油せんべい、おかき、五平餅	
4					
5	イチゴの日				
6	ケーキの日				
7	七草粥				
8	勝負事の日	勝負をかける時はさっぱりリフレッシュして集中力を高めるブレンドを	浅蒸し茶：4.5g ローズマリー：0.25g ミント：0.25g	チーズ系、マヨネーズ系	
9	風邪の日	タイムとセージの殺菌効果で風邪予防に	深蒸し茶：3.8g カモミール：1g タイム：0.1g セージ：0.1g	ソーセージ、ポトフ、洋風スープ	
10	かんぴょうの日	かんぴょう巻の甘い味をスパイシーにすっきり切り替えます	深蒸し茶：4.75g ジンジャー：0.25g 山椒：少々	かんぴょう巻、鰻の蒲焼、みたらし団子	
11	塩の日	グレープフルーツ割りにしてグラスの縁に塩をつけソルティドッグ風に	棒茶：3.75g レモングラス：1g ミント：0.25g	トマト系、酢系、マヨネーズ系	●
12	スキーの日	ウィンタースポーツの水分補給に！濃いめに作ってスポーツドリンク割りで	浅蒸し茶：3.5g ハイビスカス：1.5g		
13					
14					
15	手洗いの日	殺菌力の高いハーブの大人っぽい味わい。はちみつを入れるとまるやかに	番茶：4.5g ローズマリー：0.5g タイム：少々	塩系、チーズ系、クリーム系	
16	囲炉裏の日	寒い夜は体が温まるブレンドをHOTで。冷え予防にも効果的です	ほうじ茶：3.5g ジンジャー：1.5g シナモン、はちみつ：少々をトッピング	焼き菓子	
17					
18					
19	のど自慢の日	喉に良いとされるマローブルーを使ったブレンドで喉のケアを	棒茶：3.75g レモングラス：1g マローブルー：0.25g	洋風料理、洋風スイーツ全般	
20		ほんのり花の香りのリラックスと風邪予防が同時にできるブレンド	深蒸し茶：3.5g カモミール：0.5g エルダーフラワー：1g	トマト系、酢系、チーズ系、カレー	
21					
22	カレーライスの日	カレーライスの強い味わいを落ち着かせ、爽やかなアクセントのブレンド	浅蒸し茶：4g エルダーフラワー：1g カルダモン：少々	カレー、スパイシーなエスニック料理	
23		単純においしい！華やかだけど落ち着いた味わいのあるブレンド	玄米茶：4g カモミール：0.5g ダンディライオンルート：0.5g	トマト系、酢系、チーズ系	
24					
25	日本最低気温の日	寒さ厳しい時期に体を温める、冷え性さんへオススメのブレンド。HOTで	ほうじ茶：3g ジンジャー：1g エルダーフラワー：1g はちみつ、メイプルシロップ：お好み	焼き菓子	
26	コラーゲンの日	コラーゲンの吸収力を高めるビタミンCたっぷりのブレンドです	棒茶：2g ローズヒップ：1.5g ハイビスカス：0.5g ドライアップル：1g	果物系、レアチーズケーキ	
27					
28					
29					
30					
31	徳川家康の誕生日	勝利の月桂樹を使い、苦勞を乗り越え江戸幕府を開いた家康さんをイメージ	浅蒸し茶：4.75g オレンジピール：0.25g ローリエ：2枚	ホワイトソース系、塩系の魚介料理	

青 = グルメハーブ緑茶    ピンク = スイーツハーブ緑茶    白 = 健康ハーブ緑茶    ●印 = 生ハーブ使用    ○印 = ハーブ緑茶カクテル

※レシピはすべて、ストレート（100.1）の濃さでハーブ緑茶を500cc作る際の分量です。1リットル作りた場合は倍にしてください。

※濃いめに作りた場合は、適宜、量を調節してください。