

一日一茶 レシピカレンダー 12月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	鉄の記念日	貧血が気になる方へ、鉄分、ミネラルが豊富なネトルのブレンド	浅蒸し茶：4g ネットル：0.5g カモミール：0.5g	トマト系、酢系、チーズ系	
2					
3	ラベンダー誕生花				
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11	胃腸の日	食べ過ぎ飲みすぎに、胃の不快感すっきり、消化を促すフェンネルでのブレンド	棒茶：4.25g ジンジャー：0.5g ミント：0.25g フェンネル：少々	食前、食中に	
12	明太子の日	明太子パスタに！明太子の濃厚な味と磯の香りをすっきり切り替えます	浅蒸し茶：4.75g 生青しそ：0.25g タラゴン：少々	明太子やイカ墨スパ、洋風の魚卵	●
13	ビタミンの日				
14					
15	中華の日	中華料理の強い味わいや油分を華やかに、すっきり切り替えるブレンド	浅蒸し茶：3.75g カモミール：0.75g エルダーフラワー：0.5g スターアニス：少々	中華系の炒め物、煮物など	
16					
17					
18					
19		魚、鶏などシンプルな料理の味わいを深めつつ癖のある香りを消すブレンド	棒茶：4.25g カモミール：0.75g フェンネル：少々	塩グリル、洋風鍋、スープ	
20		忘年会などで疲れた胃腸に。お風呂上りなどに炭酸割りするとよりスッキリ	浅蒸し茶：3.75g エルダーフラワー：1g コリアンダーシード：0.25g	トマト系、マヨネーズ系	●
21	スペアミント誕生花	はっきりしたメントールの香りがほうじ茶の癖をやわらげ香ばしく飲みやすく	ほうじ茶：4.5g スペアミント：0.5g	チョコ系、キャラメル系、チーズケーキ	
22	冬至（この頃）	冬至の夜は柚子風呂で温まりつつ、柚子のハーブ緑茶でもほっこり。HOTで	棒茶：5g 柚子ジャム：適量	焼き菓子、照り焼き料理	
23		受験勉強中にバランス栄養食と好相性のブレンド。風邪予防にも！	玄米茶：4g カモミール：0.5g エルダーフラワー：0.5g	バランス栄養食、たい焼き、焼き菓子	
24	クリスマスイブ	ローストチキンをほろ苦く華やかな香りで引き立てるブレンド	ほうじ茶：4g ローズマリー：0.5g ジンジャー：0.5g	唐揚げ、ベークド&フライドポテト	
25	クリスマス	イチゴのショートケーキを甘くフルーティーにすっきりさせるブレンド	番茶：1.5g レーズン：2g クランベリー：1g レモングラス：0.5g	イチゴショート、生クリーム系	
26					
27					
28					
29	シャンソンの日	歌がお好きな方、日頃から喉に良いブレンドでケアをしてくださいね	浅蒸し茶：5g タラゴン、タイム：ひとつまみ	さっぱりとした塩系・酢系魚介類	
30		年末の疲れを華やかに爽やかに癒す、リラックス&リフレッシュのブレンド	棒茶：4g レモングラス：0.5g ラベンダー：0.5g	果物系、ミルク系スイーツ	
31	大晦日	緑起の良い年越しそばを食べながら飲む、ちょっとアクセントになるブレンド	ほうじ茶：3.5g そば茶：1.5g スターアニス：少々	そば、うどん、おでん	

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。