

一日一茶 レシピカレンダー 6月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	チーズの日	コクのあるチーズ料理をさっぱりさせるブレンド	浅蒸し茶：3.5g レモングラス：1g キャラウェイシード：0.5g	チーズ系、クリーム系、塩系	
2	横浜カレー記念日	カレーの味わいをやさしくさせ、後味すっきりさせるブレンド	深蒸し茶：3.5g 生ミント：0.5g ドライアップル：1g	カレー	●
3		旬のトマトを使った料理をおいしく引き立てるブレンド	玄米茶：4g ダンディライオン：0.5g カモミール：0.5g	トマト系、酢系、チーズ系	
4	蒸しパンの日	シンプルな蒸しパンの味わいをふっくら引き立てるブレンド	ほうじ茶：3.25g カモミール：0.25g レーズン：1.5g (飲む前にお好みでシナモン)	蒸しパン	
5	ろうごの日	和食にぴったり、食欲増進させてくれるブレンドです	浅蒸し茶：5g 実山椒：適量	和食 (特に醤油系の甘だれ系)	
6	梅の日	お茶の中で梅干しを潰しながらいただきます。熱中症対策にも	深蒸し茶：5g 梅干し：適量	和食	
7		そろそろ梅雨入りの頃。焼酎割りや、ソーダ割でさっぱりどうぞ	浅蒸し茶：3.5g レモングラス：1.3g ミント：0.1g タラゴン：0.1g	塩系、酢系のサラダや鶏料理に	●
8		コリアンダーシードは、気分をすっきりさせ、デトックス効果も	棒茶：4.5g コリアンダーシード：0.5g (軽くつぶして水出し)	トマト系、クリーム系、塩系、酢系	
9		梅雨の時期にさっぱり食べられるビネガー系料理のアクセントになるブレンド	玄米茶：3.5g レモングラス：1g フレッシュミント：0.5g	マリネ、サラダの酢・マヨネーズ系	
10	ミルクキャラメルの日	キャラメル系のスイーツに合うトッピング。ホットにしてもOK!	ほうじ茶：5g (飲む前にお好みでシナモンやはちみつ)	キャラメル系、焼き菓子系	
11	入梅、傘の日	湿気の多い時期に、身体も心もすっきりさせてくれるブレンド	浅蒸し茶：3.75g レモングラス：1g 生ミント：0.25g	トマト系、クリーム系、塩系、酢系	●
12	恋人の日	恋人の日にちなんで、甘酸っぱくてピンク色が可愛いブレンド	棒茶：1g カモミール：0.5g ハイビスカス：1.5g ドライアップル：2g	トマト系、塩系、酢系	
13			深蒸し茶：4g ローズマリー：1g カルダモン：数粒	酢系、マヨネーズ系	
14	手羽先記念日	手羽先の味わいをさっぱりさせ、ジンジャー等がアクセントのブレンド	ほうじ茶：4.5g ジンジャー：0.5g ブラックペッパー：適量	醤油系	
15	生姜の日	生生姜を使ったり、炭酸で作ればジンジャーエール風に、	浅蒸し茶：4g ジンジャー：1g	焼肉、BBQ、揚げ物	●
16	和菓子、麦とろの日	和菓子や麦とろに合う、落ち着いた味わいのブレンド	深蒸し茶：4g ダンディライオンルート：1g	和菓子、和食	
17			浅蒸し茶：3.5g レモングラス：1.3g ミント：0.1g タラゴン：0.1g		
18	国際寿司の日	お寿司の後味をやさしくすっきり切り替えるブレンド	棒茶：4.5g キャラウェイシード：0.5g	寿司、酢系	
19			玄米茶：3g カモミール：0.5g ドライアップル：1.5g		
20	ペパーミントの日	生のペパーミントを使ってリフレッシュブレンド	浅蒸し茶：4.5g 生ペパーミント：0.5g	トマト系、クリーム系、チーズ系	●
21	エビフライの日	タルタルソースの味わいにアクセントを加え、引き立てるブレンド	玄米茶：3.5g ローズヒップ：0.75g ローズマリー：0.5g キャラウェイシード：0.25g	マヨネーズ系、クリーム系、塩系	
22	かにの日		深蒸し茶：3.5g レモングラス：1g タイム：0.25g オレンジピール：0.25g		
23			玄米茶：4.5g ジンジャー：0.5g カルダモン：数粒		
24			棒茶：1.5g カモミール：0.5g レモングラス：1g ドライアップル：2g		
25		おやすみ前のリラックスに、安眠を誘うブレンド(ホットもおすすめ)	ほうじ茶：2.5g カモミール：0.5g ドライアップル：2g シナモン(お好みで)	焼き菓子、アップルパイ	
26	露天風呂の日	お風呂上りにスッキリできるブレンド(炭酸を使うのがおすすめ)	浅蒸し茶：3.5g レモングラス：1g フレッシュミント：0.5g	焼肉、BBQ、揚げ物	●
27	ちらし寿司の日	お寿司と一緒に、やや濃いめの深蒸し茶の水出しでさっぱりと	深蒸し茶：5g	寿司	
28	パフェの日	生クリーム系のスイーツに味わいがやさしくなじむブレンド	棒茶：2g レーズン：1.5g ドライバナナ：0.5g レモングラス：1g	生クリーム系	
29	肉の日	29(にく)の日。脂っこい食事の合間に、口中をすっきりさせる	番茶：4.5g 生ミント：0.25g 生バジル：0.25g	お肉等、脂っこい食事	●
30					

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。