

## 一日一茶 レシピカレンダー 9月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	キウイの日	炭酸でカクテル風にしたり、キウイをたっぷりつぶして加えるのもおすすめ	浅蒸し茶：4.5g 生ミント：0.5g キウイ：適量(お好みで炭酸やはちみつ)	果物系、ゼリー	●●
2	宝くじの日	宝くじが当たりますように！カモミールティーで金運UP！	ほうじ茶：4g カモミール：0.5g 生ミント：0.5g	トマト系、チーズ系、酢系	●
3	ベッドの日	安眠とリラックス効果があるラベンダーとオレンジピールのブレンド	棒茶：4.25g ラベンダー：0.5g オレンジピール：0.25g	ビターチョコ、ミルク系スイーツ	
4	クラシック音楽の日	イライラを鎮め、クラシック音楽を聴きながらリラックスできるブレンド	浅蒸し茶：4g カモミール：0.5g 生ミント：0.5g	トマト系、チーズ系、カレー系	●
5			玄米茶：3.75g レモングラス：1g オレンジピール：0.25g カルピス：適量		
6	生クリームの日	バナナの甘い香りが生クリームとなじみ、ミントの清涼感が後味をすっきり	深蒸し茶：3.25g ミント：0.25g ドライバナナ：1.5g	生クリーム系、チーズケーキ、果物	
7	オレンジ誕生果	オレンジの甘い香りが大人風味で、塩コショウの肉料理をグレードアップ	浅蒸し茶：4.5g ローズマリー：0.5g クローブ：5個 オレンジスライス：適量	グリルなど塩味のシンプルな肉料理	
8	ハヤシライスの日	ハヤシライスのまろやかな甘さをすっきり爽やかに切り替えるブレンド	棒茶：2.5g レモングラス：2.25g ミント：0.25g		
9	栗きんとんの日				
10		夏野菜を使った洋風鍋やポトフなどをふわっと甘く引き立てるブレンド	ほうじ茶：4g カモミール：1g フェンネル：少々	ポトフなどブイヨンと塩コショウの鍋	
11	アロエ誕生花	美肌効果のアロエと若返りのハーブ・ローズマリーを使ったブレンド	浅蒸し茶：4.25g ローズマリー：0.5g ミント：0.25g アロエベラ：少々	スムージー、ヨーグルト、朝食に	
12	マラソンの日	熱中症予防や夏バテ防止に、ビタミンCとクエン酸が豊富なブレンド	棒茶：3.25g ローズヒップ：1g ハイビスカス：0.5g オレンジピール：0.25g		
13					
14		寝苦しい夜に、香り華やかで飲み口すっきりのカルピスで甘くしたブレンド	番茶：4g カモミール：1g カルピス：適量	果物系、ゼリー系	
15	豊水誕生果	ざく切りした梨を入れてローズマリーとミントの爽やかなブレンド	浅蒸し茶：4.25g ローズマリー：0.25g 生ミント：0.5g 豊水：適量	冷麺などピリ辛の冷たい麺	●
16					
17		水出し茶をリキュールで割るトロピカルカクテル。ピンクとオレンジの二層にできます	浅蒸し茶：2.5g ハイビスカス：2.5g マンゴーリキュール：適量	肉や魚介のグリル、BBQ	●
18		すっきり爽やかな香りで、食欲がない時に胃腸を元気にするブレンド	棒茶：4.75g 生ローズマリー：0.25g カルダモン：5粒	カレー粉を使った炒め物など	●
19		レモンの香りの爽やかさとほろ苦さが魚の塩焼きを洋風に！旬のサンマで	番茶：3.75g レモングラス：1g オレンジピール：0.25g フェンネル：少々	サンマの塩焼き	
20	バスの日	バス旅行の時など、車酔いに効果的なブレンド	棒茶：4.25g ラベンダー：0.5g ミント：0.25g	バニラアイスクリーム	
21					
22	レモングラス誕生花				
23	ぶどうの日	甘く芳醇な香りの巨峰をハーブが上品で爽やかに包み、より贅沢に	棒茶：4.75g 生ローズマリー：0.25g 皮をむいた巨峰：少々	魚介料理、ホワイトソース系	●
24					
25	主婦休みの日	溜まった夏の疲れにデトックス効果のあるエルダーフラワーを使ったブレンド	番茶：4g カモミール：0.5g エルダーフラワー：0.5g	ジャム系、果物系	
26		棒茶のやさしい味わいとハーブの上品な香り、グレープフルーツのデトックスティー	棒茶：4.5g ローズマリー：0.5g グレープフルーツ：少々	ワインビネガーやバルサミコ酢の料理	
27	女性ドライバーの日	甘香ばしくビタミンCたっぷりのフルーティーで甘酸っぱいブレンド	玄米茶：3.5g ローズヒップ：1.5g	グミ、ガムを食べた後など	
28		ライムの抗酸化作用を活かしたすっきり爽やかなデトックスティー	浅蒸し茶：4g レモングラス：0.75g ミント：0.25g ライムスライス：少々		
29	洋菓子の日				
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リットル作りたい場合は倍にしてください。

※濃いめに作りたい場合は、適宜、量を調節してください。