

一日一茶 レシピカレンダー 8月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	世界母乳の日	母乳の出を良くする他、女性のお悩みにおすすめのブレンド	浅蒸し茶：2.5g ダンディライオンルート：1g ルイボス：1.5g		
2	カレーうどんの日	カレーうどんの味わいをさっぱりさせるブレンド	ほうじ茶：4g カモミール：0.5g 生ミント：0.5g	カレー系	●
3	はちみつの日	いろいろなはちみつの味わいに合うお茶	棒茶：4.5g カモミール：0.5g スターアニス：2～3片 はちみつ：適量	焼き菓子、ホットケーキ	
4	ビアホールの日	フルーティーなビールをイメージしたブレンド。炭酸出し or 割りがおすすめ	玄米茶：4.25g レモングラス：0.5g オレンジピール：0.25g	焼肉、BBQ、揚げ物	●
5	ビールの日	さわやかなビールをイメージしたブレンド。炭酸出し or 割りがおすすめ	玄米茶：3g レモングラス：1g ダンディライオンルート：1g	チーズ系、マヨネーズ系	●
6	ハムの日	ハムやソーセージの味わいを引き立てるブレンド	浅蒸し茶：5g セージ：少々 生バジル：少々	ハム、ソーセージ	●
7	バナナの日	ドライバナナを使った、カスタード系のスイーツに合うブレンド	玄米茶：2.5g ローズマリー：0.25g クランベリー：1.25g ドライバナナ：1g	カスタード系	
8	白玉の日	隠し味のレモングラスがアクセントになり白玉ぜんざいの餡子をすっきり	番茶：4.5g レモングラス：0.5g	白玉ぜんざい、水羊羹、あんみつ	
9	パクチーの日	パクチー好きの人に！パクチーをブレンドしたデトックスティー	深蒸し茶：4.25g ミント：0.25g 生パクチー：0.5g	中華系、エスニック系	●
10	はとむぎの日	はとむぎ茶の風味を生かした、こうばしブレンド	ほうじ茶：1.5g レモングラス：1g ダンディライオンルート：0.5g はとむぎ茶：2g	カレー系、中華系、エスニック系	
11	山の日	ハイキングにおすすめの、さわやかな森林浴をイメージしたブレンド	浅蒸し茶：4.5g レモングラス：0.5g ライムスライス：適量	トマト系、酢系、マヨネーズ系	
12		ジンジャーエール風のハーブ緑茶。炭酸割りや、シロップを入れてどうぞ	棒茶：4g ローズマリー：0.5g 生の生姜スライス：0.5g	トマト系、塩系、酢系	●
13	函館夜景の日	ミントの産地、北海道にちなんで。ミントの代わりに、ハッカ油でも OK	深蒸し茶：4.5g 生ミント：0.5g	果物系、ゼリー系	●
14		ほろ苦く爽やかな香りのブレンドで、ゼリーを大人っぽく味わう時に	ほうじ茶：4g ローズマリー：0.5g 生ミント：0.5g	ゼリー系	●
15	刺身の日	お刺身に、シソ特有の心地よい風味がなじむブレンド。	浅蒸し茶：5g 生の青シソ or 穂紫蘇：適量	お刺身、	
16	女子大生の日	女性に嬉しいビタミン C やクエン酸たっぷりの可愛い色のブレンド	浅蒸し茶：2.25g ローズヒップ：0.5g ハイビスカス：0.25g クランベリー：2g	果実系、ゼリー系	
17	パイナップルの日	甘酸っぱくフルーティーな、ドライフルーツとフレッシュフルーツブレンド	深蒸し茶：2g カモミール：0.5g クランベリー：1.5g ドライパイナップル：1g	果実系、ゼリー系	
18	ビーフンの日	ビーフンの味わいをエスニックにするブレンド(スパイスの入れすぎに注意)	番茶：4g レモングラス：1g カルダモン：数粒 クミン：3～5粒	ビーフン、ベトナム、タイ料理	
19	俳句の日	俳句を詠むなど、クリエイティブな活動を応援するブレンド	浅蒸し茶：4.25g 生ミント：0.5g 生ローズマリー：0.25g	ビターチョコレート	●
20		炭酸出し or 炭酸割りで、ちょっと変わったジンジャーエール風ハーブ緑茶	ほうじ茶：4.25g 生ジンジャー：0.5g 生ミント：0.25g	ハンバーガー等のファストフード	●●
21	献血の日	貧血気味の人におすすめのブレンド	番茶：3g カモミール：1.5g ローズヒップ：0.5g	トマト系、マヨネーズ系、ジャム系	
22		夏バテで元気のない体をシャキッとさせる水分補給に！	玄米茶：3.5g レモングラス：1g スライス生ジンジャー：0.5g	トマト系、カレー系、チーズ系	
23		旬の青柚子を使った、棒茶が酸味を抑えつつ生魚系をさっぱりするブレンド	棒茶：5g 青柚子スライス：1～2枚	お刺身、お寿司、和食	
24		お子さんにオススメ！果物たっぷりのスイーツを華やかに引き立てます	深蒸し茶：2g ミント：0.25g クランベリー：2.75g	果物系、ゼリー系	
25	即席ラーメン記念日	チキンラーメンの味わいのアクセントになるブレンド	浅蒸し茶：4.25g ダンディライオン：0.5g ローズマリー：0.25g ブラックペッパー：数粒	チキンラーメン	
26		エスニック料理や塩系の魚介料理になじんですっきりさせるブレンド	棒茶：5g タラゴン：軽く1つまみ カルダモン：3～5粒	アクアパッツァ、トムヤムクン	
27	男はつらいよの日	飲みすぎた夜や二日酔いの朝におすすめのブレンド	深蒸し茶：4g ダンディライオン：0.5g 生ミント：0.5g	酢系、塩系、チーズ系	●
28	世界肝炎デー	玄米茶で飲みやすい肝機能をサポートするダンディライオンルートのブレンド	玄米茶：3g ダンディライオンルート：1.5g ジンジャー：0.5g	トマト系、チーズ系、カレー系	
29	焼肉の日	お肉等の脂っこさをすっきりさせるブレンド	棒茶：4g レモングラス：0.75g ローズマリー：0.25g	お肉等、脂っこい食事	
30		ビスケットなどの焼き菓子を大人っぽく味わいを深めるブレンド	ほうじ茶：3.75g カモミール：1g ミント：0.25g クローブ：2～3粒	ビスケット、クッキーなど焼き菓子	
31	野菜の日	バーニャカウダの味わいを引き立てるブレンド	棒茶：3.5g ローズマリー：0.5g ジンジャー：0.5g キャラウェイシード：0.5g	バーニャカウダ、チーズ、クリーム系	

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。