

一日一茶 レシピカレンダー 2月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	ガーナチョコの日	ロッテのガーナチョコの日。ミルクチョコレートですっきりさせるブレンド	番茶：3g レモングラス：1.25g ミント：0.5g オレンジピール：0.25g	ミルクチョコレート系、レアチーズ系	
2	夫婦の日	フェロモンUPが期待できるローズマリーのブレンドで夫婦円満に	浅蒸し茶：4g ローズマリー：0.5g ジンジャー：0.5g	鶏料理、塩系、クリーム系、酢系	
3	節分	水出し茶を豆と一緒にレンジでチンして豆も食べる。香ばしく爽やかな味です	棒茶：3.75g レモングラス：0.75g ジンジャー：0.5g 煎り大豆：適量	恵方巻、なます、寿司	
4		ペペロンチーノの味わいになじみつつ、後味をすっきりさせるブレンド	ほうじ茶：4g カモミール：0.75g ミント：0.25g	ペペロンチーノ、塩系	
5		風邪予防に、自然の万能薬と呼ばれるエルダーフラワーのブレンド	玄米茶：3g エルダーフラワー：1g ローズヒップ：1g		
6	お風呂の日	半身浴中の水分補給にもおすすめの、デトックス効果のあるルイボスブレンド	ほうじ茶：2g ルイボス：2g ローズヒップ：1g		
7		濃いめに抽出し、ミルクやはちみつを加えてレンジで温めて、チャイ風に！	ほうじ茶：4g ジンジャー：1g カルダモン：3～5粒 シナモン、ミルク、はちみつ等	焼き菓子系	
8	果物の日	毎月8日は果物の日。果物系スイーツに華やかになじむブレンド	浅蒸し：3.5g カモミール：1g ミント：0.5g	果物系	
9		就寝前の冷え対策に温めてどうぞ。カモミールでリラックス効果もあります。	ほうじ茶：3g ジンジャー：1g カモミール：1g (お好みではちみつなど)		
10	豚丼の日	醤油の甘しょっぱい豚丼の味わいをすっきり、さっぱり切り替えるブレンド	番茶：4.5g レモングラス：0.25g キャラウェイシード：0.25g	照り焼き、たれ焼き鳥、みたらし団子	
11		白身魚や鶏肉料理などの淡白な味わいにアクセントをつけるブレンド	玄米茶：3.5g ジンジャー：0.5g カモミール：0.25g コリアンダーシード：0.75g	白身魚、鶏肉、塩系	
12	レトルトカレーの日	クミンのスパイシーでコクのある香りがレトルトカレーを本格的な味わいに	深蒸し茶：4.5g カモミール：0.5g クミン：軽くひとつまみ	サラダ、チーズ系、エスニック料理	
13		身体を温め、むくみを緩和するブレンド。温めてどうぞ	ほうじ茶：3g ダンディライオンルート：0.75g ジンジャー：1g フェンネルシード：0.25g	焼き菓子、チーズ系	
14	バレンタインデー	ダーク系チョコレートにアクセントを加えつつ、すっきりさせるブレンド	浅蒸し茶：3g ローズマリー：1g ミント：0.5g 粗挽きブラックペッパー：0.5g	ダークチョコレート、バイクドチーズケーキ	
15		コクのあるバイクドチーズケーキのスパイシーなアクセントになるブレンド	玄米茶：2.5g ジンジャー：1.75g ダンデライオンルート：0.5g ミント：0.25g	バイクドチーズケーキ、チーズ系	
16		花粉症など、鼻づまりで寝不足の方に、鼻づまり対策の安眠ブレンド。	棒茶：3.5g ネットル：1g ペパーミント：0.5g		
17		カレーに使われる独特な香りのクミンが、胃もたれを改善してくれます	ほうじ茶：3g ジンジャー：0.75g ミント：1g クミンシード：0.25g	カレー、ハンバーグ等の肉料理	
18		ハムやソーセージなどの味わいをすっきり爽やかにしてくれるブレンド	浅蒸し茶：3.75g レモングラス：1g ミント：0.25g タイム：ごく軽くひとつまみ	ハム、ソーセージ、肉や魚のソテー	
19	タンポポ誕生花	デトックス、むくみ、貧血、消化不良に効果的なタンポポの根を飲みやすく！	玄米茶：3g カモミール：1g ダンデライオンルート：1g	チーズ系、クリーム系、焼き菓子	
20	アレルギーの日	アレルギー体質の人へオススメ、抗アレルギー効果のエルダーフラワーをブレンド	浅蒸し茶：3g カモミール：1g エルダーフラワー：1g	チーズ系、酢系、焼き菓子	
21	漱石の日	こよなく緑茶を愛した漱石さんにあやかり、失敗しない水出しで本物の味を！	玉露：5g	餡の和菓子、生クリーム系、チョコ	
22	頭痛の日	神経性の頭痛に効果的なオレガノとペパーミントのブレンド！	棒茶：4.5g ペパーミント：0.5g オレガノ：1つまみ		
23	妊婦さんの日	妊婦さんにやさしいダンデライオンをカフェインの少ない水出し緑茶で飲みやすく	玄米茶：2g ダンデライオンルート：3g	トマト系、酢系、カレー系	
24	クロスカントリーの日	すっきり味で男性にもオススメ。倍の濃さにしてスポーツドリンク割りも！	浅蒸し茶：3.5g レモングラス：1g ハイビスカス：0.5g		
25		花粉症の鼻づまりなどに、鼻のもやもやをすっきりさせるブレンド	深蒸し茶：3.5g ミント：0.5g エルダーフラワー：1g	チーズ系、クリーム系	
26	グレープフルーツの日	フルーツとなじみやすい棒茶が柑橘系の酸味をすっきり、味わいを深めます	棒茶：5g 生ピンクグレープフルーツ：適量 缶白桃：適量	ヨーグルト、ヘルシーな朝食	
27	冬の恋人の日	ホワイトチョコに爽やかさとスパイシーさのWアクセントのブレンド	玄米茶：2.5g ジンジャー：1.75g ミント：0.75g	ホワイトチョコレート系、ミルク系	
28	ビスケットの日	全粒粉ビスケットを使用したアルフォートを華やかに引き立てるブレンド	深蒸し茶：3.25g カモミール：1.25g ダンデライオンルート：0.5g		
29	よもぎ誕生花	腸内を整えるよもぎで、青々しいさわやかな香りと軽い飲み口のブレンド	深蒸し茶：3g よもぎ茶：1g ローズマリー：0.75g ミント：0.25g	ベーグル、サンドイッチ	

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。