

一日一茶 レシピカレンダー 1月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	あずきの日	弱火で炒ったあずきをブレンド。やさしいこうばしさが和食や和菓子と好相性	浅蒸し茶：4g 炒りあずき(軽く砕く。多めがおすすめ)：11g	和食、和菓子	
2	箱根駅伝	運動前のビタミン補給に良いブレンド。濃いめに作りスポーツドリンク割りも	棒茶：3g カモミール：0.5g ローズヒップ：1.5g	果物系	
3		香ばしい香り一味がアクセント、醤油せんべいに合うブレンド。HOTで	ほうじ茶：5g 一味唐辛子：少々	醤油せんべい、おかき、五平餅	
4		疲れ気味の胃を労わるブレンド。胃もたれにもおすすめです。	棒茶：3.75g カモミール：1g ミント：0.25g		
5	イチゴの日	イチゴのケーキに合わせ、玄米とローズマリーが面白いアクセントのブレンド	玄米茶：2.5g ジンジャー：0.5g ローズマリー：0.25g クランベリー：1.75g		
6	枕の日	枕の日にちなんで、華やかで爽やかな安眠ブレンド。レンジで温めてもOK。	棒茶：4g レモングラス：0.75g ラベンダー：0.25g		
7	七草粥	七草粥に合わせて、和食によく合う柚子をブレンド。風邪予防にも。	棒茶：4.5g 柚子皮：0.5～1g	和食、酢系	
8	勝負事の日	勝負をかける時はさっぱりリフレッシュして集中力を高めるブレンドを	浅蒸し茶：4.5g ローズマリー：0.25g ミント：0.25g	チーズ系、マヨネーズ系	
9	風邪の日	タイムとセージの殺菌効果で風邪予防に	深蒸し茶：3.8g カモミール：1g タイム：0.1g セージ：0.1g	ソーセージ、ポトフ、洋風スープ	
10	かんぴょうの日	かんぴょう巻の甘い味をスパイシーにすっきり切り替えます	深蒸し茶：4.75g ジンジャー：0.25g 山椒：少々	かんぴょう巻、鰻の蒲焼、みたらし団子	
11	塩の日	グレープフルーツ割りにしてグラスの縁に塩をつけソルティドッグ風に	棒茶：3.75g レモングラス：1g ミント：0.25g	トマト系、酢系、マヨネーズ系	●
12	スキーの日	ウィンタースポーツの水分補給に！濃いめに作ってスポーツドリンク割りで	浅蒸し茶：3.5g ハイビスカス：1.5g		
13	ピース記念日	高級たばこ・ピースの記念日。禁煙などのイライラにおすすめのブレンド	棒茶：3.5g レモングラス：0.75g カモミール：0.5g ラベンダー：0.25g		
14		シチューなどの味わいをすっきり&アクセントのブレンド。黒胡椒お好みで	玄米茶：2.75g ジンジャー：1.75g ミント：0.25g ダンデライオン：0.25g	チーズ系、クリーム系	
15	手洗いの日	殺菌力の高いハーブの大人っぽい味わい。はちみつを入れるとまるやかに	番茶：4.5g ローズマリー：0.5g タイム：少々	塩系、チーズ系、クリーム系	
16	囲炉裏の日	寒い夜は体が温まるブレンドをHOTで。冷え予防にも効果的です	ほうじ茶：3.5g ジンジャー：1.5g シナモン、はちみつ：少々をトッピング	焼き菓子	
17	なす消費拡大の日	冷性の茄子に温性のお茶をどうぞ。麻婆茄子の味わいを引き立てるブレンド	玄米茶：4.5g ジンジャー：0.5g スターアニス：1～2片		
18	いい鼻の日	エキゾチックな香りのカルダモンを加えた、鼻づまり対策のブレンド	浅蒸し茶：3g ミント：0.5 カルダモン：0.5g (中の黒い粒を軽くつぶす)	ヨーグルト、カレー	
19	のど自慢の日	喉に良いとされるマローブルーを使ったブレンドで喉のケアを	棒茶：3.75g レモングラス：1g マローブルー：0.25g	洋風料理、洋風スイーツ全般	
20		ほんのり花の香りのリラックスと風邪予防が同時にできるブレンド	深蒸し茶：3.5g カモミール：0.5g エルダーフラワー：1g	トマト系、酢系、チーズ系、カレー	
21	大寒(1/20 前後)	1年で一番寒い時期に。身体を温めて代謝を良くする発汗ブレンド	ほうじ茶：3.5g ジンジャー：1g フェネルシード：0.5～1g		
22	カレーライスの日	カレーライスの強い味わいを落ち着かせ、爽やかなアクセントのブレンド	浅蒸し茶：4g エルダーフラワー：1g カルダモン：少々	カレー、スパイシーなエスニック料理	
23		単純に美味しい！華やかだけど落ち着いた味わいのあるブレンド	玄米茶：4g カモミール：0.5g ダンデライオンルート：0.5g	トマト系、酢系、チーズ系	
24		お酒を飲んだ日の肝臓サポート&安眠ブレンド	棒茶：3.5g ダンデライオンルート：1g ミント：0.5g		
25	日本最低気温の日	寒さ厳しい時期に体を温める、冷え性さんへオススメのブレンド。ホットで	ほうじ茶：3g ジンジャー：1g エルダーフラワー：1g はちみつ、メイプルシロップ：お好み	焼き菓子	
26	コラーゲンの日	コラーゲンの吸収力を高めるビタミンCたっぷりのブレンドです	棒茶：2g ローズヒップ：1.5g ハイビスカス：0.5g ドライアップル：1g	果物系、レアチーズケーキ	
27		ダークチョコレートの味わいを華やかに引き立てるブレンド	ほうじ茶：2g カモミール：2g ミント1g スターアニス：1片		
28	コピーライターの日	リラックスして集中し、アイデアを出したい時などにおすすめのブレンド	棒茶：3.75g ローズマリー：0.75g ミント：0.5g クローブ：1～2粒		
29	人口調査記念日	妊活におすすめ、ほんのり酸味のあるすっきりブレンド	浅蒸し茶：3.5g ローズヒップ：1g オレンジピール：0.5g		
30	EPAの日	毎月30日はEPAの日。EPAを多く含む手軽に摂取できる鰯缶に合うブレンド	棒茶：3.5g ジンジャー：1g ダンデライオンルート：0.5g	鰯などの缶詰	
31	徳川家康の誕生日	勝利の月桂樹を使い、苦勞を乗り越え江戸幕府を開いた家康さんをイメージ	浅蒸し茶：4.75g オレンジピール：0.25g ローレル：2枚	ホワイトソース系、塩系の魚介料理	

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。