

一日一茶 レシピカレンダー 5月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1		肩こりさんにおすすめのブレンドで夏の装いの準備をしましょう	玄米茶：4.25g オレンジピール：0.5g クローブ：0.25g		
2	八十八夜	八十八夜に、浅蒸し茶をじっくり味わいましょう	浅蒸し茶：5g	和食、和菓子	
3	リカちゃんの誕生日	ローズが好きなりカちゃんをイメージした華やかなブレンド	番茶：3g クランベリー：1.75g ローズ：0.25g		
4	ラムネの日	ラムネは、レモネードが訛った言葉。それにちなんで、緑茶版レモネード！	棒茶：5g レモン果汁&輪切り：1個分 (蜂蜜や炭酸お好みで)	ハンバーガーやポテト等スナック	●
5	こどもの日	こどもの日なので、好きなフルーツたっぷり入れてどうぞ	番茶：4g ハイビスカス：1g (フルーツ、シロップお好みで)	果物系、ゼリー	
6	クロックの日	クロックの味わいをさっぱり切り替えるブレンド	深蒸し茶：3g レモングラス：1.5g ジンジャー：0.5g	クロック等の揚げ物	
7	ココナツの日	ココナツをブレンドした、トロピカルな香りのリフレッシュティー	棒茶：50 ドライマンゴー：20 ミント：10 ココナツ：20	チーズケーキ	
8	ゴーヤの日	ゴーヤ10cm、ミニトマト3個、レモン1/4を輪切りにして水出し	浅蒸し茶：5g 生ローズマリー：10cm ゴーヤ、トマト、レモン適量	マヨネーズ系、酢系、塩系	●
9		GW明けのお仕事疲れに、滋養強壮に良いとされるクコで元気に頑張ってください！	棒茶：5g クコの実：10~15粒	和菓子、和食	
10	リプトンの日	リプトンの日。紅茶のように華やかな風合いのほうじ茶ブレンド	ほうじ茶：3g カモミール：1.5g ジンジャー：0.5g	チョコレート系、チーズ系	
11		5/11の誕生花はりんご。りんごにちなんで、アップルミントブレンド	浅蒸し茶：5g 生アップルミント：5~6枚	酢系、チーズ系、カレー系	●
12	ナイチンゲールデー	ナイチンゲールにちなんで、抗菌・抗酸化作用の強いハーブをブレンド	深蒸し茶：3g ローズマリー：1.5g セージ：0.5g	塩系 (チキンのグリル等)	
13	母の日(第2日曜)	母の日に、感謝を込めて、やさしい味わいのデザートティー	棒茶：5g 生アップルミント：5~6枚 (ジャムお好みで)	果物系、生クリーム系	●
14	温度計の日	湿度が高くなり始める頃。むくみやデトックス対策にローレルを	浅蒸し茶：5g ローレル：1枚(細かな切れ目を入れて水出し)	クリーム系、チーズ系	
15	ヨーグルトの日	さっぱりしたヨーグルトの味わいに、個性的なアクセントのブレンド	玄米茶：3g ドライバナナ：1.75g ミント：0.25g	ヨーグルト	
16	旅の日	旅の移動の疲れを癒す、リラックスブレンド	番茶：3g カモミール：1.5g ラベンダー：0.5g	バニラアイス、ミルク系スイーツ	
17	お茶漬けの日	梅茶漬け用にもおすすめのブレンド。シロップ入れて飲んでもOK	深蒸し茶：4g ハイビスカス：0.5g ジンジャー：0.5g	梅茶漬け	
18	ファイバーの日	ファイバー(食物繊維)にちなんで、胃腸を元気にしてくれるブレンド	浅蒸し茶：3g カモミール：1.5g オレンジピール：0.5g	酢系、チーズ系、マヨネーズ系	
19	ボクシングの日	ボクシング=減量。食欲を抑えるフェネルシードをブレンド	棒茶：2.5g レモングラス：2g フェネルシード：0.5g	マリネ、アクアパッツァなど	
20	森林の日	森林浴をイメージした、爽やかなリフレッシュブレンド	番茶：5g 生のタイム、セージ、ミント：適量 ライム輪切り：3枚	サンドイッチ、ハンバーガー	●
21		甘い香りの、華やかなブレンド。さっぱりとした魚料理とどうぞ	深蒸し茶：4g カモミール：0.75g フェネルシード：0.25g	さっぱり系の魚料理	
22	サイクリングの日	サイクリング等の、長距離のスポーツにおすすめのブレンド	番茶：4g レモングラス：0.75g ハイビスカス：0.25g	フルーツゼリーやムースなど	
23	ラブレターの日	恋を応援！気持ちを上げてくれるミントたっぷりブレンド	浅蒸し茶：4.5g ミント：0.5g 生ミント：5~10枚	酢系、チーズ系、カレー系	●
24	伊達巻の日	伊達巻をお茶請けにするイメージでブレンド	深蒸し茶：3g ドライアップル：2g クローブ：2~3粒	伊達巻	
25	主婦休みの日	主婦仕事をおやすみして、リフレッシュ。お好みでシロップをどうぞ	番茶：4g ハイビスカス：1g 生ローズマリー：10cm	果物系、生クリーム系	●
26	誕生花：わさび	寝起きに飲むと、シャキッと目覚めさせてくれるお茶です。	深蒸し茶：5g 生わさびすりおろし：お好みで	和食	
27	百人一首の日	百人一首の撰者、藤原定家の海岸で想い人へ詠んだ句をイメージしたブレンド	ほうじ茶：5g 生ローズマリー：10cm	トマト系、マヨネーズ系、チーズ系	●
28	花火の日	カラータピオカを花火に見立てたブレンド。お好みでガムシロップを	深蒸し茶：2g ハイビスカス：1g マンゴー：2g (カラータピオカ適量)	フルーツゼリーやムースなど	
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	ほうじ茶：5g 山椒：適量 (飲む直前に1~2振りする)	お肉等、脂っこい食事	
30		チョコレートの味わいに、アクセントになるブレンド	玄米茶：2g ローズマリー：1g ドライバナナ：2g	チョコレート	
31	世界禁煙デー	喉の不調に良い、タイムをブレンド	浅蒸し茶：4g ミント：0.5g タイム：0.5g	トマト系、塩系、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。