

一日一茶 レシピカレンダー 10月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	メガネの日	眼精疲労に効果的な野草茶をお茶とハーブとレモンでさわやかに飲みやすく	深蒸し茶：1.5g 目薬の木茶：2g カモミール：0.5g レモン：1g		
2	豆腐の日	麻婆豆腐の強いソースの味を華やかに引き立てるブレンド	玄米茶：3.5g カモミール：1g ジンジャー：0.5g	麻婆豆腐、唐揚げのネギソース	
3	登山の日	登山、ハイキングにおすすめの疲労回復サポートブレンド。	棒茶：2.5g ハイビスカス：1g ローズヒップ：0.5g ドライアップル：1g		
4	シナモンロールの日	シナモンと相性のいいスターアニスがなじみ、ほうじ茶が香ばしいブレンド	ほうじ茶：4g カモミール：0.5g ダンディライオンルート：0.5g スターアニス：少々	シナモンロール、焼き菓子	
5	レモンの日	旬のグリーンレモンを使い、炭酸で割る爽やかなブレンド	浅蒸し茶：5g セージ：少々 グリーンレモンスライス：適量 炭酸：適量	ステーキ、グリル、脂っこい食事	●
6		体育の日も近いですね！スポーツ飲料割りにするとすっきりしておすすめ	棒茶：3.5g ハイビスカス：1.5g	スポーツの合間のバナナなど果物	
7	キンモクセイ誕生花	香りの良いキンモクセイシロップ(簡単に作れます)を加えたやさしい味わい	棒茶：5g キンモクセイシロップ：適量(飲む直前に加える)		
8	パセリ誕生花	月経不順へ効果作用のあるカモミールとパセリと使ったブレンド	棒茶：4.5g カモミール：0.5g 生パセリ：少々	ポテトサラダ、鶏や白身魚のグリル	●
9	フェネル誕生花	フェネルの甘くほろ苦い香りとほうじ茶の甘香ばしい香りが広がるブレンド	ほうじ茶：3.5g カモミール：0.5g ドライアップル：1g フェネルシード：少々	アップルパイ、ミートパイ	
10	トマトの日	キャラウェイの清涼感がコクのあるトマトソースを華やかに引き立てます	玄米茶：2.5g カモミール：1.5g ダンディライオンルート：0.5g キャラウェイシード：0.5g	トマトソース系、マグロのタルタル	
11		秋の夜長をリラックス！フローラルなラベンダーを爽やかに飲みやすくしました	棒茶：4.5g ミント：0.25g ラベンダー：0.25g レモンスライス：少々	マシュマロ、バニラ系スイーツ	
12	コロンブスデー	コロンブスがアメリカ大陸から持ち帰って広めたバニラを使って。HOTどうぞ	ほうじ茶：5g バニラエッセンス：少々 ジンジャー、シナモン、ナツメグなど：少々	洋酒を使った大人なスイーツ	
13	サツマイモの日	シナモンの香りが広がり、焼き芋やスイートポテトをゴージャスに！	玄米茶：4g カモミール：0.5g ダンディライオンルート：0.5g シナモン：少々	焼き芋、スイートポテト、焼き栗	
14		読書や勉強の集中力UP！ほろ苦い大人の味わいがするブレンドです	深蒸し茶：4.25g ローズマリー：0.5g オレンジピール：0.25g	洋酒入りやビターな大人のチョコ	
15	手洗いの日	すっきり爽やかな飲み口で、抗菌効果のあるブレンド	浅蒸し茶：3.5g ローズマリー：1g タイム：0.25g ミント：0.25g	鶏や白身魚のグリル、ホワイトチョコ	
16		豆の香ばしさとハーブの清涼感が意外に合う！お部屋で映画を見ながらどうぞ	棒茶：1g 黒豆茶：2.25g レモングラス：1.25g ジンジャー：0.5g	ポップコーン、ポテチなどスナック	
17	カラオケの日	ちょっと歌い過ぎたかなという時は、喉に良いブレンド	棒茶：3.25g カモミール：0.5g タイム：0.25g ドライアップル：1g	豚肉のソテー、ポークシチュー	
18		秋の夜長に、じんわり体を温めるブレンド。レンチンやお湯割りでホットでも	玄米茶：4.5g ジンジャー：0.5g シナモン：少々	アップルパイ、バナナトースト	
19	TOEICの日	がんばって勉強したい時に、集中力を高めるブレンド	深蒸し茶：3.75g ローズマリー：1g ミント：0.25g クローブ：1個		
20	頭髪の日	育毛に良いセージと血流促進のローズマリーのすっきりほろ苦いブレンド	浅蒸し茶：4.25g ローズマリー：0.5g セージ：0.25g	ソーセージのポトフ、豚肉ソテー	
21	あかりの日	暗い中でスマホを見たりしている人へ、目を大切にいたわるブレンド	ほうじ茶：1.5g 目薬の木茶：2g カモミール：0.75g レモングラス：0.75g		
22		すっきりとしつつ、ダンディライオンルートの香ばしさがアクセント。	番茶：4g ダンディライオンルート：0.75g ミント：0.25g	グリル系、ビーフシチュー系	
23		玉露の海苔のような香りと、タラゴンの独特の爽やかさが海鮮を引き立てる。	玉露：4.75g ミント：0.25g タラゴン：ひとつまみ	塩味の海鮮系料理	
24		リンゴの香りが広がり、ゼリーの味わいを華やかにしてくれるブレンド	ほうじ茶：2g カモミール：1g ドライアップル：2g	ゼリー系	
25		ダンディライオンの香ばしさとオレンジピールのほろ苦さが新しい風合い。	茎茶：3.5g ダンディライオンルート：1.25g オレンジピール：0.25g	チョコクッキー、クリーム系	
26	柿の日	美容効果の柿の葉茶とリラックスのハーブのブレンド。HOTでお休み前に	玄米茶：1.5g 柿の葉茶：1.5g カモミール：1.5g ジンジャー：0.5g		
27	読書の日	甘く華やかでほっこりリラックス。読書の時にHOTではちみつを入れて	ほうじ茶：4.5g カモミール：0.5g スターアニス：少々 はちみつ：適量	クッキー、カステラなど焼き菓子	
28	パンダの日	笹の甘く香ばしい香り。爽やかすっきりでデトックスと免疫機能をサポート	浅蒸し茶：1.5g 熊笹茶：1.5g レモングラス：1.5g ジンジャー：0.5g	お寿司、お刺身	
29	ラ・フランス誕生花	梨のみずみずしい甘い香りを落ち着いた華やかなハーブが引き立てるブレンド	棒茶：5g クローブ、シナモン：適量 ラ・フランス：ざく切り適量	バニラ系、カスタード系スイーツ	
30	たまごかけごはんの日	ご飯になじみつつ玉子のもったり感をハーブが爽やかに切り替えるブレンド	深蒸し茶：4g ダンディライオンルート：0.5g コリアンダーシード：0.5g	玉子かけご飯、キッシュ、オムレツ	
31	ハロウィン	パンプキンに甘く華やかになじみ、番茶がすっきり切り替えるブレンド	番茶：3.5g カモミール：0.5g レーズン：1g シナモン：適量	パンプキンパイ、かぼちゃサラダ	

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。