

## 一日一茶 レシピカレンダー 7月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1		玉露の甘味を生かし香り爽やかに、夏に玉露を楽しむのにぴったりのブレンド	玉露：3.5g レモングラス：1.5g	あんみつ、フルーツ大福、和ゼリー	
2		血行促進効果のあるローズマリーで夏の冷え予防にオススメのブレンド	ほうじ茶：4.75g 生ローズマリー：0.25g	チーズ系、カレー系	●
3	七味の日	やさしい味わいの棒茶に七味を加えた、和風スパイスティー	棒茶：5g 七味：適量	和風パスタ、和食、おせんべい	
4	梨の日	みずみずしい梨を入れた、フルーツデトックスティー	番茶：4.5g 生ミント：0.5g 梨：適量をカットして加える	トマト系、酢系、生クリーム系	●
5	穴子の日	穴子の甘辛いタレにジンジャーの辛さとスターアニスの甘い香りがアクセント	浅蒸し茶：4.5g ジンジャー：0.5g スターアニス：2片	酢系、醤油系の甘だれ系	
6	サラダ記念日	誕生果のライムを加えた、サラダやサンドイッチに合うブレンド	棒茶：4g レモングラス：0.75g ミント：0.25g ライムスライス：適量	サラダ、マヨネーズ系、酢系	
7	七夕、カルピスの日	夜空を眺めながら、ハーブ緑茶を濃いめ(100.2)に水出しし、カルピス割りで	棒茶：2.25g ハイビスカス：2g ラベンダー：0.5g オレンジピール：0.25g	塩系、酢系のサラダや鶏料理に	
8	中国茶の日	華やかな中国茶の香りをイメージしたブレンド	ほうじ茶：5g スターアニス：2~3片(軽くつぶす) フェネル：5粒	中華系、焼き菓子系	
9		番茶のクセをミントがすっきり抑えてくれるブレンド。暑い日の水分補給に	番茶：4.5g ミント：0.5g	トマト系、チーズ系、マヨネーズ系	
10	納豆の日	納豆の味わいをすっきり切り替えてくれるブレンド	深蒸し茶：4.5g ジンジャー：0.5g 青シソ：2枚(ちぎって水出し)	さっぱりした味付けの和食	
11		夏野菜のサラダをさっぱり食べる、玄米がアクセントのブレンド	玄米茶：3.5g レモングラス：1.25g ミント：0.25g	サラダ、タルタルのマヨネーズ系	
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	もつ焼きの日	グリルのお肉やお魚の味わいをすっきりさせてくれるブレンド	浅蒸し茶：4g ダンディライオンルート：1g	もつ焼き、肉・魚グリル	
14	ゼリーの日	ゼリーの味わいを爽やかにしてくれるブレンド	深蒸し茶：2.5g クランベリー：2g カモミール：0.5g	ゼリー系	
15	マンゴーの日	ロゼワインと割って、フルーティーなフルーツワインのカクテルに!	番茶：4g ハイビスカス：1g フレッシュマンゴー：適量(飲む時に入れる)		●
16		リラックス&安眠用としておすすめのブレンド	浅蒸し茶：4.5g ラベンダー：0.5g	バニラ系、ミルクプリン、杏仁豆腐	
17	お茶漬けの日	タルタルソースに合うブレンド。フライやフィッシュ&チップスと一緒に	棒茶：3.5g レモングラス：1g カモミール：0.5g ピンクペッパー：数粒	タルタルソース、マヨネーズ系	
18		玄米茶の香ばしさにミントの清涼感が加わった、ちょっとクセになるブレンド	玄米茶：4.5g ミント：0.5g		
19	やまなし桃の日	みずみずしい白桃と、相性の良いバジルを加えたフルーツハーブティー	棒茶：4g ハイビスカス：0.5g 生バジル：0.5g 白桃：適量	フルーツ系のスイーツ、ゼリー	●
20	ハンバーガーの日	ハンバーガーの味わいを、フレッシュハーブがすっきり切り替えるブレンド	番茶：4.25g 生バジル：0.5g 生ローズマリー：0.25g	ハンバーガー、サンドイッチ	●
21		銀座 300BAR が日本初のモヒート認定された記念にモヒート風ブレンド	浅蒸し茶：4.5g 生ミント：0.5g ライム(レモン)スライス：適量	焼肉、BBQ、揚げ物	●
22	ナッツの日	ナッツ系スイーツにフルーティー&スパイシーなアクセントのブレンド	玄米茶：2g レーズン：1.5g クランベリー：1g ジンジャー：0.5g	ナッツ系	
23	カシスの日	カシスが手に入りにくいので、カシスリキュールのハーブ緑茶割りで	棒茶：4.5g 生ミント：0.5g カシスリキュール：適量		●●
24		夏の疲れをデトックスする、レモンとミントの香りが爽やかなブレンド	浅蒸し茶：2.5g よもぎ茶：1g レモングラス：1.25g ミント：0.25g	チーズ系、ホワイトソース系	
25	かき氷の日	水出ししたハーブ緑茶を製氷器で凍らせてかき氷に。みぞれシロップでどうぞ	ほうじ茶：4.5g 生ミント：0.5g	かき氷用	●
26		麻婆豆腐の強い味を落ち着かせ、ハーブの香りがアクセント。暑気払いに	玄米茶：2.5g ローズヒップ：1.5g ローズマリー：1g	麻婆豆腐、唐揚げ	
27	スイカの日	スイカの風味をワンランクアップさせるフレッシュハーブ2種とのブレンド	浅蒸し茶：4g 生バジル：0.5g 生ミント：0.5g スイカ：適量	トマト系、酢系	●
28	世界肝炎デー	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：3.5g ダンディライオンルート：1.5g	おせんべい、揚げ物	
29	肉の日	塩やピネガー系のソテーなどシンプルなグリルの味わいをさっぱりさせます	深蒸し茶：3g レモングラス：1.75g ハイビスカス：0.25g	お肉等、脂っこい食事	
30	梅干しの日	熱中症対策や疲労回復に、さっぱりした番茶と梅干しをどうぞ	番茶：5g 好みの梅干し：1個 お好みではちみつ：適量	和食、和菓子	
31		カルピスを割ってもおいしい、さわやかなハーブ緑茶ブレンド	棒茶：2.5g ハイビスカス：2g カモミール：0.5g	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リットル作りたい場合は倍にしてください。

※濃いめに作りたい場合は、適宜、量を調節してください。