

一日一茶 レシピカレンダー 9月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	キウイの日	炭酸でカクテル風にしたリ、キウイをたっぷりつぶして加えるのもおすすめ	浅蒸し茶：4.5g 生ミント：0.5g キウイ：適量(お好みで炭酸やはちみつ)	果物系、ゼリー	●●
2	宝くじの日	宝くじが当たりますように！カモミールティーで金運 UP！	ほうじ茶：4g カモミール：0.5g 生ミント：0.5g	トマト系、チーズ系、酢系	●
3	ベッドの日	安眠とリラックス効果があるラベンダーとオレンジピールのブレンド	棒茶：4.25g ラベンダー：0.5g オレンジピール：0.25g	ビターチョコ、ミルク系スイーツ	
4	クラシック音楽の日	イライラを鎮め、クラシック音楽を聴きながらリラックスできるブレンド	浅蒸し茶：4g カモミール：0.5g 生ミント：0.5g	トマト系、チーズ系、カレー系	●
5		玄米のこぼしさとレモンガラスの爽やかさがなじんだ新しい味わい。	玄米茶：3.75g レモンガラス：1g オレンジピール：0.25g カルピス：適量		
6	生クリームの日	バナナの甘い香りが生クリームとなじみ、ミントの清涼感が後味をすっきり	深蒸し茶：3.25g ミント：0.25g ドライバナナ：1.5g	生クリーム系、チーズケーキ、果物	
7	オレンジ誕生果	オレンジの甘い香りが大人風味で、塩コショウの肉料理をグレードアップ	浅蒸し茶：4.5g ローズマリー：0.5g クローブ：5個 オレンジスライス：適量	グリルなど塩味のシンプルな肉料理	
8	ハヤシライスの日	ハヤシライスのまろやかな甘さをすっきり爽やかに切り替えるブレンド	棒茶：2.5g レモンガラス：2.25g ミント：0.25g		
9	栗きんとんの日	栗きんとんの甘さに寄り添う、落ち着いた味わいとほのかに爽やかな香り。	深蒸し茶：5g オレンジピール：ひとつまみ クローブ：2~3ヶ	栗きんとん、芋ようかん	
10		夏野菜を使った洋風鍋やポトフなどをふわっと甘く引き立てるブレンド	ほうじ茶：4g カモミール：1g フェネルシード：少々	ポトフなどブイヨンと塩コショウの鍋	
11	アロエ誕生花	美肌効果のアロエと若返りのハーブ・ローズマリーを使ったブレンド	浅蒸し茶：4.25g ローズマリー：0.5g ミント：0.25g アロエベラ：少々	スムージー、ヨーグルト、朝食に	
12	マラソンの日	熱中症予防や夏バテ防止に、ビタミンCとクエン酸が豊富なブレンド	棒茶：3.25g ローズヒップ：1g ラベンダー：0.5g オレンジピール：0.25g		
13		コーヒーゼリーの後味をすっきり切り替え、味わいを上品に引き立てます。	深蒸し茶：5g ローズマリー：1~2つまみ ラベンダー：ひとつまみ	コーヒーゼリー	
14		寝苦しい夜に、香り華やかで飲み口すっきりカルピスで甘くしたブレンド	番茶：4g カモミール：1g カルピス：適量	果物系、ゼリー系	
15	豊水誕生果	ざく切りした梨を入れてローズマリーとミントの爽やかなブレンド	浅蒸し茶：4.25g ローズマリー：0.25g 生ミント：0.5g 豊水：適量	冷麺などピリ辛の冷たい麺	●
16		残暑で寝苦しい夜やお昼寝の前に、安眠を誘う爽やかブレンド。	棒茶：4.5g ペパーミント：0.5g オレンジピール：ひとつまみ		
17		水出し茶をリキュールで割るトロピカルカクテル。ピンクとオレンジの二層にできます	浅蒸し茶：2.5g ハイビスカス：2.5g マンゴーリキュール：適量	肉や魚介のグリル、BBQ	●
18		すっきり爽やかな香りで、食欲がない時に胃腸を元気にするブレンド	棒茶：4.75g 生ローズマリー：0.25g カルダモン：5粒	カレー粉を使った炒め物など	●
19		レモンの香りの爽やかさとほろ苦さが魚の塩焼きを洋風に！旬のサンマで	番茶：3.75g レモンガラス：1g オレンジピール：0.25g フェネルシード：少々	サンマの塩焼き	
20	バスの日	バス旅行の時など、車酔いに効果的なブレンド	棒茶：4.25g ラベンダー：0.5g ミント：0.25g	バニラアイスクリーム	
21		さっぱりとした風味で、目覚めや食欲のない時の食事時にどうぞ。	番茶：4g レモンガラス：1g 青シソ：1枚	塩系、ビネガー系、マヨネーズ系	●
22	レモンガラス誕生花	レモンガラスの香りを活かした爽やかなブレンド。食べ過ぎや胃もたれに良い。	浅蒸し茶：3g レモンガラス：1.5g コリアンダーシード：0.5g	塩系、ビネガー系、マヨネーズ系	
23	ぶどうの日	甘く芳醇な香りの巨峰をハーブが上品で爽やかに包み、より贅沢に	棒茶：4.75g 生ローズマリー：0.25g 皮をむいた巨峰：少々	魚介料理、ホワイトソース系	●
24		棗(なつめ)やクコを使った薬膳茶。夏バテや美容におすすめです。	ほうじ茶：5g スターアニス：1片 ドライ棗：1~2ヶ クコ：数粒	中華菓子、餡子系	
25	主婦休みの日	溜まった夏の疲れにデトックス効果のあるエルダーフラワーを使ったブレンド	番茶：4g カモミール：0.5g エルダーフラワー：0.5g	ジャム系、果物系	
26		棒茶のやさしい味わいとハーブの上品な香り、グレープフルーツのデトックスティー	棒茶：4.5g ローズマリー：0.5g グレープフルーツ：少々	ワインビネガーやバルサミコ酢の料理	
27	女性ドライバーの日	甘香ばしくビタミンCたっぷりのフルーティーで甘酸っぱいブレンド	玄米茶：3.5g ローズヒップ：1.5g	グミ、ガムを食べた後など	
28		ライムの抗酸化作用を活かしたすっきり爽やかなデトックスティー	浅蒸し茶：4g レモンガラス：0.75g ミント：0.25g ライムスライス：少々		
29	洋菓子の日	ふっくらとした甘く華やかな香ばしさが、焼き菓子等の味を引き立てます。	棒茶：4.5g ダンディライオンルート：0.5g スターアニス：1片	焼き菓子、ミルクチョコレート	
30	交通事故死0を目指す日	リラックスして運転に集中できるハーブのブレンド	深蒸し茶：4g ローズマリー：0.5g ペパーミント：0.5g ラベンダー：1つまみ		

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。