

一日一茶 レシピカレンダー 3月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1		花粉症対策に！鼻づまりのイライラを解消してリラックスするブレンド	浅蒸し茶：4g カモミール：0.5g エルダーフラワー：0.5g	トマト系、マヨネーズ系、チーズ系	
2	思案中				
3	ひなまつり	ほのかなりんご風味でほんのりピンク色の、やさしい甘酸っぱさのブレンド	浅蒸し茶：3.75g カモミール：0.5g ハイビスカス：0.5g ミント：0.25g	ゼリー系、果物系	
4	バームクーヘンの日	バームクーヘンの甘味を落ち着かせ、香ばしく、ジンジャーがアクセント	深蒸し茶：3.5g ダンデライオンルート：1g ジンジャー：0.5g	焼き菓子、カレー、生姜焼き	
5	ミスコンの日	抗酸化作用のルイボスティをほうじ茶の甘香ばしさとハーブの華やかさで飲みやすく	ほうじ茶：3g カモミール：0.5g ルイボスティ：1.5g	焼き菓子、焼肉	
6	思案中				
7	メンチカツの日	メンチカツのkokとジューシーな味わいをスパイシーにさっぱり切り替える	ほうじ茶：4g ジンジャー：0.5g 生ミント：0.5g	揚げ物、デミグラスソース系	●
8	みつばちの日	はちみつをいれることで、より華やかで豊かな味わいが楽しめるブレンド	ほうじ茶：1.5g ジンジャー：1.5g カモミール：1g ダンデライオンルート：1g はちみつ	チョコレート系、焼き菓子系	
9		残業時、集中力をアップさせつつ、就寝後の眠りもサポートするブレンド	棒茶：3.5g ローズマリー：1g ミント：0.5g		
10	ミートの日	ミートソースをスパイシーさと清涼感で引き立てるブレンド	玄米茶：3.25g ジンジャー：1g ローズマリー：0.75g	ミートソース、ラザニア	
11	パンダ発見の日				
12	モスの日	バジルとレモンが爽やかな、トマトハンバーガーに合うブレンド	棒茶：4.5g 生バジル：0.5g レモンスライス：適量	トマトバーガー、ピザ	●
13	サンドイッチデー	サンドイッチのマヨネーズ分をライムがアクセントで爽やかに切り替えます	浅蒸し茶：5g 生パセリ：適量 ライムスライス：適量	サンドイッチ、サラダ、鯖サンド	●
14	ホワイトデー	パイやクッキーなど焼き菓子を華やかに甘く引き立てるブレンド	ほうじ茶：4.25g カモミール：0.75g スターアニス：適量	焼き菓子、カスタード系	
15	オリーブの日	白ワインのようにオリーブを楽しむ大人向けのブレンド	棒茶：3.75g ローズマリー：0.75g フェンネルシード：0.5g	オリーブ、酢系	
16	思案中				
17	豊臣秀吉の誕生日	「不屈の精神」が花言葉のアプリコットで農民から天下人になった秀吉をイメージ	番茶：3.75g カモミール：0.5g ダンデライオンルート：0.25g ドライアプリコット：0.5g	果物系、チョコレート系	
18	睡眠の日	安眠効果のラベンダーとリラックス効果のカモミール。寝る前にHOTで	棒茶：4g カモミール：0.5g ラベンダー：0.5g		
19	思案中				
20	サブレの日	バターと小麦粉サクサクのシンプルな鳩サブレを華やかに引き立てるブレンド	ほうじ茶：4.5g ジンジャー：0.5g スターアニス：適量	焼き菓子、カスタード系	
21	思案中				
22	思案中				
23		ボンゴレロツの味わいに爽やかなアクセントになるブレンド	棒茶：3.5g レモングラス：1.25g ハイビスカス：0.25g	ボンゴレロツ	
24	ホスピタリティデー	自分も相手を労わる、華やかで爽やかなリラックス&リフレッシュブレンド	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		
25		ゼリー系のスイーツに、ほのかな酸味とローズマリーがアクセントのブレンド	浅蒸し茶：3.25g ローズマリー：1g ハイビスカス：0.5g カモミール：0.25g	ゼリー系	
26	思案中				
27	思案中				
28	三つ葉の日	三つ葉の爽やかな青々しさとゆずの爽やかな酸味の清々しいブレンド	棒茶：5g 生三つ葉：適量 柚子スライス：適量	親子丼、カツ丼、関西系うどん	●
29	思案中				
30	思案中				
31		この季節の花冷えの日に。温めて体も心もほっとするリラックスブレンド	棒茶：3g ジンジャー：1.25g カモミール：0.75g		

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。