

一日一茶 レシピカレンダー 12月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	鉄の記念日	貧血が気になる方へ、鉄分、ミネラルが豊富なネトルのブレンド	浅蒸し茶：3.5g ネットル：1g カモミール：0.5g	トマト系、酢系、チーズ系	
2	日本アルゼンチン修好記念日	アルゼンチン生まれの bonobon(ボノボン)の味わいをすっきりさせるブレンド	ほうじ茶：2.5g ダンデライオンルート：1.5g ミント：1g	チョコレート系	
3	ラベンダー誕生花	ラベンダーの華やかさを爽やかに引き立てるローズヒップとのブレンド。	番茶：3.5g ローズヒップ：1g ラベンダー：0.5g		
4		むくみ対策に！こうばしくてすっきり味わえるデトックスブレンド	玄米茶：3g ダンデライオンルート：1g ローズヒップ：1g		
5	チーズケーキの日(毎月5日)	チーズケーキの味わいを華やかにするスターアニスと、ジンジャーがアクセント	ほうじ茶：3g ジンジャー：1g ドライバナナ：1g スターアニス：1片	チーズクリーム系、カスタード系	
6		ビタミン&ミネラル豊富なネトルと、エルダーフラワーの風邪予防ブレンド	棒茶：3.5g ネットル：0.75g エルダーフラワー：0.75g		
7	生パスタの日	生パスタの食感を楽しめる、シンプルなアラビアータを引き立てるブレンド	浅蒸し茶：3.75g カモミール：0.75g ダンデライオン：0.25g ジンジャー：0.25g	アラビアータ、トマトサルサ	
8	歯ブラシ交換デー	殺菌作用のあるミントと、口臭予防のフェネル。オーラルケアにおすすめ	深蒸し茶：3.25g ミント：0.5g フェネルシード：0.25~0.5g		
9		血糖値が気になる方に！水出し番茶とホワイトマルベリーを食前、食中茶に！	番茶：3g ホワイトマルベリー：1.5g ミント：0.5g		
10		チーズやクリーム系の料理を引き締めるブレンド。豆乳鍋などにもおすすめ。	深蒸し茶：6g ダンデライオンルート：3g ジンジャー：10g	チーズ系、クリーム系、酢系	
11	胃腸の日	食べ過ぎ飲みすぎに、胃の不快感すっきり、消化を促すフェネルでのブレンド	棒茶：4.25g ジンジャー：0.5g ミント：0.25g フェネルシード：少々	食前、食中に	
12	明太子の日	明太子パスタに！明太子の濃厚な味と磯の香りをすっきり切り替えます	浅蒸し茶：4.75g 生青しそ：0.25g タラゴン：少々	明太子やイカ墨スパ、洋風の魚卵	●
13	ビタミンの日	ビタミンの日にちなんで、ビタミンCたっぷりのローズヒップでさっぱり。	番茶：5g ローズヒップ：3g ハイビスカス：2g	スポーツドリンクやカルピス割り	
14	クローブ誕生花	肩こりにも効果的なクローブとオレンジピールのブレンド。	棒茶：4.5g オレンジピール：0.25g クローブ：2~3ヶ		
15	中華の日	中華料理の強い味わいや油分を華やかに、すっきり切り替えるブレンド	浅蒸し茶：3.75g カモミール：0.75g エルダーフラワー：0.5g スターアニス：少々	中華系の炒め物、煮物など	
16		チョコレート系のスイーツを大人っぽくすっきり切り替えるブレンド	番茶：2.5g レモングラス：1.5g ローズマリー：1g	チョコレート系	
17		血行を良くする焙じ茶とルイボス、身体を温めるジンジャー、ホットでどうぞ	ほうじ茶：2g ルイボス：1.5g ジンジャー：1.5g	チーズ系、クリーム系、カレー	
18		フィナンシェなどのシンプルな味わいにアクセントとなるブレンド	玄米茶：3.25g ジンジャー：1g ダンデライオンルート：0.25g オレンジピール：0.5g	焼き菓子系、バイクドチーズ系	
19		魚、鶏などシンプルな料理の味わいを深めつつ癖のある香りを消すブレンド	棒茶：4.25g カモミール：0.75g フェネルシード：少々	塩グリル、洋風鍋、スープ	
20		忘年会などで疲れた胃腸に。お風呂上りなどに炭酸割りするとよりすっきり	浅蒸し茶：3.75g エルダーフラワー：1g コリアンダーシード：0.25g	トマト系、マヨネーズ系	●
21	スペアミント誕生花	はっきりしたメントールの香りがほうじ茶の癖をやわらげ香ばしく飲みやすく	ほうじ茶：4.5g スペアミント：0.5g	チョコ系、キャラメル系、チーズケーキ	
22	冬至(この頃)	冬至の夜は柚子風呂で温まりつつ、柚子のハーブ緑茶でもほっこり。ホットで	棒茶：5g 柚子ジャム：適量	焼き菓子、照り焼き料理	
23		受験勉強中にバランス栄養食と好相性のブレンド。風邪予防にも！	玄米茶：4g カモミール：0.5g エルダーフラワー：0.5g	バランス栄養食、たい焼き、焼き菓子	
24	クリスマスイブ	ローストチキンをほろ苦く華やかな香りで引き立てるブレンド	ほうじ茶：4g ローズマリー：0.5g ジンジャー：0.5g	唐揚げ、ベークド&フライドポテト	
25	クリスマス	イチゴのショートケーキを甘くフルーティーにすっきりさせるブレンド	番茶：1.5g レーズン：2g クランベリー：1g レモングラス：0.5g	イチゴショート、生クリーム系	
26		爽やかなレモングラスとローレルが、クリームシチューの後味をすっきり	深蒸し茶：3.5g レモングラス：1g ローレル：0.5g (1~2枚)	塩系、ピネガー系、クリーム系	
27	ピーターパンの日	若返りのハーブ、ローズマリーと、不老長寿のお茶、ルイボスのブレンド	玄米茶：2.5g ルイボス：1.5g ローズマリー：1g		
28	熊笹誕生花	免疫力アップやデトックスの効能があるくまざさ茶の味わい深めるブレンド。	玄米茶：3g くまざさ茶：1.5g カモミール：0.5g		
29	シャンソンの日	歌がお好きな方、日頃からの喉のケアにおすすめのブレンド	浅蒸し茶：5g タラゴン、タイム：ひとつまみ	さっぱりとした塩系・酢系魚介類	
30		年末の疲れを華やかに爽やかに癒す、リラックス&リフレッシュのブレンド	棒茶：3.5g レモングラス：0.5g ラベンダー：0.5g オレンジピール：0.5g	果物系、ミルク系スイーツ	
31	大晦日	縁起の良い年越しそばを食べながら飲む、ちょっとアクセントになるブレンド	ほうじ茶：3.5g そば茶：1.5g スターアニス：少々	そば、うどん、おでん	

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。