

一日一茶 レシピカレンダー 11月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	ソーセージの日	ソーセージの脂になじみつつ、爽やかに切り替えるブレンド	浅蒸し茶：4.25g レモングラス：0.75g セージ：少々	ソーセージ、ベーコン、ハム	
2	阪神タイガース記念日	阪神ファンで応援につい熱くなる方へ、血圧を下げるブレンド	深蒸し茶：2.75g どくだみ茶：1.5g ローズマリー：0.25g ジンジャー：0.5g		
3	サンドウィッチの日	サンドイッチの味わいを華やかに、やさしくスパイシーに引き立てます	棒茶：3g レモングラス：1g カモミール：0.5g ピンクペッパー：0.5g	サンドイッチ、蒸し鶏など	
4		こうばしいほうじ茶に、清涼感のあるミントとタラゴンが面白いアクセント	ほうじ茶：4.25g ミント：0.5g タラゴン：0.25g	魚介系、玉子系	
5	いいりんごの日	りんごの清涼感ある香りとほのかな甘味を味わうブレンドです	浅蒸し茶：4g カモミール：0.5g アップルミント：0.5g シナモン：お好みで	果物系、生クリーム系、トマトソース系	
6		サーモンのマリネやタルタルの味わいをすっきりさせるブレンド	番茶：4g ローズマリー：1g ライム：適量（飲む時に数滴加える）	魚介系（サーモン）	
7	知恵の日	優れた知恵は多くの情報から生まれる、ということで記憶力UPのブレンド	深蒸し茶：4.25g ローズマリー：0.5g ミント：0.25g	ビターチョコ、チーズ系、マヨネーズ系	
8	いい歯の日	抗菌作用のあるミント、タイムと炎症を押さえるカモミールでオーラルケア	番茶：4.25g カモミール：0.5g ミント：0.25g タイム：少々	ビーフシチュー、デミグラスソース	
9	タピオカの日	タピオカのもっちり食感を楽しむ、スイーツとして味わうブレンド	ほうじ茶：5g スターアニス、シナモン、はちみつや黒蜜、タピオカ：少々		
10	トイレの日	お通じに効果的なカモミールとフェネルの甘ほろ苦いすっきりブレンド	深蒸し茶：4.25g カモミール：0.5g ミント：0.25g フェネルシード：少々	チーズ系、マヨネーズ系、洋風魚介	
11	チーズの日	玉露の甘旨味がチーズのコクとなじみ、ブラックペッパーがアクセント	玉露：2g レモングラス：1.75g ミント：0.5g ブラックペッパー：0.75g	チーズ系、高級チョコレート	
12	皮膚の日	ビタミンCと抗酸化作用のハーブで美肌にオススメのブレンド	玄米茶：3.75g カモミール：0.75g ローズヒップ：0.5g	チーズケーキ、酢系、塩系	
13	いいひざの日	膝や関節の潤滑効果のあるアロエベラをさっぱり食べるブレンド	深蒸し茶：4g レモングラス：0.75g ジンジャー：0.25g アロエベラ：少々	朝食や飲酒の後に	
14	アンチエイジングの日	抗酸化、抗糖化のあるどくだみ茶の癖をハーブと浅蒸し茶で飲みやすく	浅蒸し茶：3.75g どくだみ茶：0.5g カモミール：0.5g ジンジャー：0.25g		
15	のど飴の日	喉の炎症を鎮める効果のあるタイムを使ったほんのり甘香ばしい味わい	ほうじ茶：5g スターアニス：少々 タイム：少々	豚の角煮など甘辛い中華系煮込み	
16	国際寛容デー	他者の言動を受け止めて非難しない、寛容な気持ちになるリラックスブレンド	深蒸し茶：4.5g ラベンダー：0.25g オレンジピール：0.25g	バニラ系、ビターチョコ	
17	将棋の日	棋士のように神経を張り詰める時はテアニンたっぷり集中力UPのブレンドを	玉露：4.5g ローズマリー：0.5g	チーズ系、マヨネーズ系	
18	ミッキーマウス誕生日	ミッキーの好きなレモンパイの甘酸っぱい味わいを深めるブレンド	番茶：3.5g レモングラス：1.5g クロブ、カルダモン：少々	柑橘系スイーツ、ジャム	
19	シュークリームの日	シュークリームの日になんで、カスタードクリームに合うブレンド	玄米茶：2.5g レーズン：1.75g レモングラス：0.5g オレンジピール：0.25g	カスタード系、焼き菓子	
20	ピザの日	トマトソースと好相性のがピザの味わいを深め、ハーブがすっきり	浅蒸し茶：3.75g レモングラス：0.75g 生バジル：0.5g 炭酸：適量	ピザ、トマト系、チーズ系	●●
21	フライドチキンの日	フライドチキンと玄米茶が香ばしくなじみ、ハーブがスパイシーに引き立てる	玄米茶：4g カモミール：0.5g ジンジャー：0.5g 炭酸：適量	フライドチキン、唐揚げ、揚げ物	●
22	長野県りんごの日	りんごのやさしい風味を華やでスパイシーに引き立てます。冷温どちらでも	ほうじ茶：2.5g ジンジャー：0.5g ドライアップル：2g シナモン：少々 はちみつ：適量	アップルパイ、ドーナツ、焼き菓子	
23	牡蠣の日	牡蠣の香りに玉露がなじみつつ、ハーブが爽やかに上品に切り替えます	玉露：4.25g レモングラス：0.5g ローズマリー：0.25g	生牡蠣、カキフライ、タルタルソース	
24		ミルクチョコレート系のスイーツに、ピリッとしたジンジャーのアクセント	玄米茶：3g ジンジャー：1.75g ハイビスカス：0.25g	ミルクチョコレート系、焼き菓子系	
25		湯あたり防止のビタミンC豊富な煎茶とローズヒップのブレンド。	浅蒸し茶：3.75g ローズヒップ：1g オレンジピール：0.25g		
26	いい風呂の日	血管を広げる作用のあるほうじ茶をベースに、血行促進、湯冷め防止ブレンド	ほうじ茶：4g カモミール：0.5g ジンジャー：0.5g	肉、魚介のグリル、グラタン、カレー	
27		やさしい爽やかさのブレンド。リフレッシュ&リラックスに。	浅蒸し茶：3.5g レモングラス：1.25g オレンジピール：0.25g	魚介系、塩系、酢系、マヨネーズ系	
28	鶏の日	毎月28日は鶏の日。淡白な鶏の味わいのアクセントになるブレンド	番茶：4.5g ローズマリー：0.5g オレンジピール：ひとつまみ	鶏肉、塩系、クリーム系、酢系	
29	いい肉の日	牛肉の味わいになじみつつ、後味をさっぱりさせるブレンド。	番茶：3.5g ローズヒップ：1.5g オレンジピール：ひとつまみ	牛肉料理	
30	シルバーラブの日	恋のお守りのハーブ、ローズマリーと気持ちを高めるラベンダーのブレンド	深蒸し茶：4.5g ラベンダー：0.25g 生ローズマリー：0.25g	バニラアイス、ミルクプリン、杏仁豆腐	●

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。