

一日一茶 レシピカレンダー 4月

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	トレーニングの日	抗酸化作用や日焼け予防に効果的なルイボスティを甘い香りで飲みやすく	ほうじ茶：2.5g ルイボスティ：2g カモミール：0.5g	カレー系	
2		トマト&バジルのパスタの味わいをすっきりさせるブレンド	棒茶：3.5g レモングラス：1g ミント：0.5g	トマト&バジルのパスタ	
3	思案中				
4	あんぱんの日	シナモンの甘い香りがあんぱんの香ばしさになじんで引き立てるブレンド	浅蒸し茶：5g シナモン：少々	あんぱん、芋・栗・かぼちゃスイーツ	
5	ヘアカットの日	ストレスを癒しつつ美髪や美肌、血行促進に導くブレンド	深蒸し茶：4.5g カモミール：0.5g セージ：少々	サラダ、ハムサンド、ホットドック	
6	コンビーフの日	コンビーフの風味をスパイスとハーブで引き立てるブレンド	浅蒸し茶：3.5g ミント：0.5g ローレル：2枚 ブラックペッパー：1g (粗挽き)	コンビーフ、ソーセージ	
7		新年度の緊張やイライラを緩和するブレンド。おやすみ前にもおすすめです	棒茶：4g カモミール：0.75g ラベンダー：0.25g (お好みで温め&はちみつ)		
8	シワ対策の日	ビタミンCと抗酸化作用のルイボスティで内側からシワ対策	玄米茶：2.5g ルイボスティ：1.5g ローズヒップ：1g	クッキー、カスタード系、焼肉	
9	思案中				
10	お魚の日	毎月10日はお魚の日。洋食の魚料理をさっぱり上品な風合いに引き立てます。	浅蒸し茶：5g オレンジピール：ひとつまみ タラゴン：1~2つまみ	塩系、クリーム系、酢系の魚料理等	
11	思案中				
12	子どもを紫外線から守る日	日焼け対策に、抗酸化作用のあるルイボスとローズヒップのブレンド	ほうじ茶：2g ルイボス：2g ローズヒップ：1g		
13	思案中				
14	オレンジデー	棒茶の穏やかな甘旨味と爽やかハーブがオレンジの味と香りを引き立てます	棒茶：4.5g レモングラス：0.5g 生オレンジ：ざく切り適量	サンドイッチ、ヨーグルト	
15	思案中				
16	思案中				
17	五平餅記念日	五平餅の香ばしい香りとなじみつつタレの強い味をおだやかに切り替えます	玄米茶：5g	みたらし団子、カスタード系	
18	思案中				
19	思案中				
20	思案中				
21	思案中				
22	ショートケーキの日	毎月22日はショートケーキの日。生クリーム系のスイーツとなじむブレンド	棒茶：2.5g レモングラス：1.5g カモミール：0.75g オレンジピール：0.25g	生クリーム系	
23	思案中				
24	思案中				
25	DNAの日				
26	よい風呂の日	半身浴など、お風呂での水分補給と美容におすすめのすっきりブレンド	棒茶：2.75g レモングラス：1.25g ローズマリー：0.5g ハイビスカス：0.5g		
27	思案中				
28	思案中				
29	羊肉の日	ラム特有の匂いをすっきりさせるブレンド	浅蒸し：3.75g ローズマリー：0.75g ミント：0.5g タイム：軽く1つまみ	羊肉、海鮮系	
30	思案中				

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。