

# Cook Drinks

High Level  
Tea Pairing

## 一日一茶

365 Recipe Book



Asamushi cha 70  
Lemon grass 20  
Hibiscus 10



Genmai cha 65  
Ginger 20  
Rosemary 15



Bou cha 70  
Rosemary 25  
Hibiscus 5



Houji cha 65  
Ginger 25  
Mint 10



Hukamushi cha 50  
Lemon grass 30  
Chamomile 20



Bancha 70  
Lemon grass 25  
Hibiscus 5



Hukamushi cha 50  
Chamomile 30%  
Dandelion root 20

Enjoy Yourself!  
Herb  
Ryokucha  
LIFE

# 1月

グルメハーブ緑茶

スイーツハーブ緑茶

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。

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	あずきの日	弱火で炒ったあずきをブレンド。やさしいこうばしさが和食や和菓子と好相性	浅蒸し茶：4g 炒りあずき(軽く砕く)：11g	和食、和菓子	
2	箱根駅伝	運動前のビタミン補給に良いブレンド。濃いめに作りスポーツドリンク割りも	棒茶：3g カモミール：0.5g ローズヒップ：1.5g	果物系	
3		香ばしい香り一味がアクセント、醤油せんべいに合うブレンド。HOTで	ほうじ茶：5g 一味唐辛子：少々	醤油せんべい、おかき、五平餅	
4		疲れ気味の胃を労わるブレンド。胃もたれにもおすすめです。	棒茶：3.75g カモミール：1g ミント：0.25g		
5	イチゴの日	イチゴのケーキに合わせ、玄米とローズマリーが面白いアクセントのブレンド	玄米茶：2.5g ジンジャー：0.5g ローズマリー：0.25g クランベリー：1.75g		
6	枕の日	枕の日にちなんで、華やかで爽やかな安眠ブレンド。レンジで温めてもOK。	棒茶：4g レモングラス：0.75g ラベンダー：0.25g		
7	七草粥	七草粥に合わせて、和食によく合う柚子をブレンド。風邪予防にも。	棒茶：4.5g 柚子皮：0.5～1g	和食、酢系	
8	勝負事の日	勝負をかける時はさっぱりリフレッシュして集中力を高めるブレンドを	浅蒸し茶：4.5g ローズマリー：0.25g ミント：0.25g	チーズ系、マヨネーズ系	
9	風邪の日	タイムとセージの殺菌効果で風邪予防に	深蒸し茶：3.8g カモミール：1g タイム：0.1g セージ：0.1g	ソーセージ、ポトフ、洋風スープ	
10	かんぴょうの日	かんぴょう巻の甘い味をスパイシーにすっきり切り替えます	深蒸し茶：4.75g ジンジャー：0.25g 山椒：少々	かんぴょう巻、鰻の蒲焼、みたらし団子	
11	塩の日	グレープフルーツ割りにしてグラスの縁に塩をつけソルティドッグ風に	棒茶：3.75g レモングラス：1g ミント：0.25g	トマト系、酢系、マヨネーズ系	●
12	スキーの日	ウィンタースポーツの水分補給に！濃いめに作ってスポーツドリンク割りで	浅蒸し茶：3.5g ハイビスカス：1.5g		
13	ピース記念日	高級たばこ・ピースの記念日。禁煙などのイライラにおすすめのブレンド	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		
14		シチューなどの味わいをすっきり&アクセントのブレンド。黒胡椒お好みで	玄米茶：2.75g ジンジャー：1.75g ミント：0.25g ダンデライオン：0.25g	チーズ系、クリーム系	
15	手洗いの日	殺菌力の高いハーブの大人っぽい味わい。はちみつを入れるとまるやかに	番茶：4.5g ローズマリー：0.5g タイム：少々	塩系、チーズ系、クリーム系	
16	囲炉裏の日	寒い夜は体が温まるブレンドをHOTで。冷え予防にも効果的です	ほうじ茶：3.5g ジンジャー：1.5g シナモン、はちみつ：少々をトッピング	焼き菓子	
17	なす消費拡大の日	冷性の茄子に温性のお茶をどうぞ。麻婆茄子の味わいを引き立てるブレンド	玄米茶：4.5g ジンジャー：0.5g スターアニス：1～2片		
18	いい鼻の日	エキゾチックな香りのカルダモンを加えた、鼻づまり対策のブレンド	浅蒸し茶：3g ミント：0.5 カルダモン：0.5g (中の黒い粒を軽くつぶす)	ヨーグルト、カレー	
19	のど自慢の日	喉に良いとされるマローブルーを使ったブレンドで喉のケアを	棒茶：3.75g レモングラス：1g マローブルー：0.25g	洋風料理、洋風スイーツ全般	
20		ほんのり花の香りのリラックスと風邪予防が同時にできるブレンド	深蒸し茶：3.5g カモミール：0.5g エルダーフラワー：1g	トマト系、酢系、チーズ系、カレー	
21	大寒(1/20 前後)	1年で一番寒い時期に。身体を温めて代謝を良くする発汗ブレンド	ほうじ茶：3.5g ジンジャー：1g フェンネルシード：0.5～1g		
22	カレーライスの日	カレーライスの強い味わいを落ち着かせ、爽やかなアクセントのブレンド	浅蒸し茶：4g エルダーフラワー：1g カルダモン：少々	カレー、スパイシーなエスニック料理	
23		単純に美味しい！華やかだけど落ち着いた味わいのあるブレンド	玄米茶：4g カモミール：0.5g ダンデライオンルート：0.5g	トマト系、酢系、チーズ系	
24		お酒を飲んだ日の肝臓サポート&安眠ブレンド	棒茶：3.5g ダンデライオンルート：1g ミント：0.5g		
25	日本最低気温の日	寒さ厳しい時期に体を温める、冷え性さんへオススメのブレンド。ホットで	ほうじ茶：3g ジンジャー：1g エルダーフラワー：1g はちみつ、メイプルシロップ：お好み	焼き菓子	
26	コラーゲンの日	コラーゲンの吸収力を高めるビタミンCたっぷりのブレンドです	棒茶：2g ローズヒップ：1.5g ハイビスカス：0.5g ドライアップル：1g	果物系、レアチーズケーキ	
27		ダークチョコレートの味わいを華やかに引き立てるブレンド	ほうじ茶：2g カモミール：2g ミント1g スターアニス：1片		
28	コピーライターの日	リラックスして集中し、アイデアを出したい時などにおすすめのブレンド	棒茶：3.75g ローズマリー：0.75g ミント：0.5g クローブ：1～2粒		
29	人口調査記念日	妊活におすすめ、ほんのり酸味のあるすっきりブレンド	浅蒸し茶：3.5g ローズヒップ：1g オレンジピール：0.5g		
30	EPAの日	毎月30日はEPAの日。EPAを多く含む手軽に摂取できる鰯缶に合うブレンド	棒茶：3.5g ジンジャー：1g ダンデライオンルート：0.5g	鰯などの缶詰	
31	徳川家康の誕生日	勝利の月桂樹を使い、苦勞を乗り越え江戸幕府を開いた家康さんをイメージ	浅蒸し茶：4.75g オレンジピール：0.25g ローレル：2枚	ホワイトソース系、塩系の魚介料理	

# 2月

グルメハーブ緑茶

スイーツハーブ緑茶

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。

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	ガーナチョコの日	ロッテのガーナチョコの日。ミルクチョコレートですっきりさせるブレンド	番茶：3g レモングラス：1.25g ミント：0.5g オレンジピール：0.25g	ミルクチョコレート系、レアチーズ系	
2	夫婦の日	フェロモンUPが期待できるローズマリーのブレンドで夫婦円満に	浅蒸し茶：4g ローズマリー：0.5g ジンジャー：0.5g	鶏料理、塩系、クリーム系、酢系	
3	節分	水出し茶を豆と一緒にレンジでチンして豆も食べる。香ばしく爽やかな味です	棒茶：3.75g レモングラス：0.75g ジンジャー：0.5g 煎り大豆：適量	恵方巻、なます、寿司	
4		ペペロンチーノの味わいになじみつつ、後味をすっきりさせるブレンド	ほうじ茶：4g カモミール：0.75g ミント：0.25g	ペペロンチーノ、塩系	
5		風邪予防に、自然の万能薬と呼ばれるエルダーフラワーのブレンド	玄米茶：3g エルダーフラワー：1g ローズヒップ：1g		
6	お風呂の日	半身浴中の水分補給にもおすすめの、デトックス効果のあるルイボスブレンド	ほうじ茶：2g ルイボス：2g ローズヒップ：1g		
7		濃いめに抽出し、ミルクやはちみつを加えてレンジで温めて、チャイ風に！	ほうじ茶：4g ジンジャー：1g カルダモン：3～5粒 シナモン、ミルク、はちみつ等	焼き菓子系	
8	果物の日	毎月8日は果物の日。果物系スイーツに華やかになじむブレンド	浅蒸し：3.5g カモミール：1g ミント：0.5g	果物系	
9		就寝前の冷え対策に温めてどうぞ。カモミールでリラックス効果もあります。	ほうじ茶：3g ジンジャー：1g カモミール：1g （お好みではちみつなど）		
10	豚丼の日	醤油の甘しょっぱい豚丼の味わいをすっきり、さっぱり切り替えるブレンド	番茶：4.5g レモングラス：0.25g キャラウェイシード：0.25g	照り焼き、たれ焼き鳥、みたらし団子	
11		白身魚や鶏肉料理などの淡白な味わいにアクセントをつけるブレンド	玄米茶：3.5g ジンジャー：0.5g カモミール：0.25g コリアンダーシード：0.75g	白身魚、鶏肉、塩系	
12	レトルトカレーの日	クミンのスパイシーでコクのある香りがレトルトカレーを本格的な味わいに	深蒸し茶：4.5g カモミール：0.5g クミン：軽くひとつまみ	サラダ、チーズ系、エスニック料理	
13		身体を温め、むくみを緩和するブレンド。温めてどうぞ	ほうじ茶：3g ダンデライオンルート：0.75g ジンジャー：1g フェンネルシード：0.25g	焼き菓子、チーズ系	
14	バレンタインデー	ダーク系チョコレートにアクセントを加えつつ、すっきりさせるブレンド	浅蒸し茶：3g ローズマリー：1g ミント：0.5g 粗挽きブラックペッパー：0.5g	ダークチョコレート、バイクドチーズケーキ	
15		コクのあるバイクドチーズケーキのスパイシーなアクセントになるブレンド	玄米茶：2.5g ジンジャー：1.75g ダンデライオンルート：0.5g ミント：0.25g	バイクドチーズケーキ、チーズ系	
16		花粉症など、鼻づまりで寝不足の方に、鼻づまり対策の安眠ブレンド。	棒茶：3.5g ネットル：1g ペパーミント：0.5g		
17		カレーに使われる独特な香りのクミンが、胃もたれを改善してくれます	ほうじ茶：3g ジンジャー：0.75g ミント：1g クミンシード：0.25g	カレー、ハンバーグ等の肉料理	
18		ハムやソーセージなどの味わいをすっきり爽やかにしてくれるブレンド	浅蒸し茶：3.75g レモングラス：1g ミント：0.25g タイム：ごく軽くひとつまみ	ハム、ソーセージ、肉や魚のソテー	
19	タンポポ誕生花	デトックス、むくみ、貧血、消化不良に効果的なタンポポの根を飲みやすく！	玄米茶：3g カモミール：1g ダンデライオンルート：1g	チーズ系、クリーム系、焼き菓子	
20	アレルギーの日	アレルギー体質の人へオススメ、抗アレルギー効果のエルダーフラワーをブレンド	浅蒸し茶：3g カモミール：1g エルダーフラワー：1g	チーズ系、酢系、焼き菓子	
21	漱石の日	こよなく緑茶を愛した漱石さんにあやかり、失敗しない水出しで本物の味を！	玉露：5g	餡の和菓子、生クリーム系、チョコ	
22	頭痛の日	神経性の頭痛に効果的なオレガノとペパーミントのブレンド！	棒茶：4.5g ペパーミント：0.5g オレガノ：1つまみ		
23	妊婦さんの日	妊婦さんにやさしいダンデライオンをカフェインの少ない水出し緑茶で飲みやすく	玄米茶：2g ダンデライオンルート：3g	トマト系、酢系、カレー系	
24	クロスカントリーの日	すっきり味で男性にもオススメ。倍の濃さにしてスポーツドリンク割りも！	浅蒸し茶：3.5g レモングラス：1g ハイビスカス：0.5g		
25		花粉症の鼻づまりなどに、鼻のむやみやすっきりさせるブレンド	深蒸し茶：3.5g ミント：0.5g エルダーフラワー：1g	チーズ系、クリーム系	
26	グレープフルーツの日	フルーツとなじみやすい棒茶が柑橘系の酸味をすっきり、味わいを深めます	棒茶：5g 生ピンクグレープフルーツ：適量 缶白桃：適量	ヨーグルト、ヘルシーな朝食	
27	冬の恋人の日	ホワイトチョコに爽やかさとスパイシーさのWアクセントのブレンド	玄米茶：2.5g ジンジャー：1.75g ミント：0.75g	ホワイトチョコレート系、ミルク系	
28	ビスケットの日	全粒粉ビスケットを使用したアルフォートに華やかに引き立てるブレンド	深蒸し茶：3.25g カモミール：1.25g ダンデライオンルート：0.5g		
29	よもぎ誕生花	腸内を整えるよもぎで、青々しいさわやかな香りと軽い飲み口のブレンド	深蒸し茶：3g よもぎ茶：1g ローズマリー：0.75g ミント：0.25g	ベーグル、サンドイッチ	

# 3月

グルメハーブ緑茶

スイーツハーブ緑茶

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。

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		ジャパニーズクラフトジンと合わせ、玉露の風味を生かした新感覚カクテルに	玉露：3g ローズマリー：1g レモングラス：0.75 カルダモン：0.25		●
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		麦焼酎と割りで。爽やかで華やかなハーブの風味が女性にもおすすめ	深蒸し茶：3.5g カモミール：0.5g ミント：0.25g コリアンダーシード：0.75g	キッシュ、フリカッセ、豚のソテー	●
7	メンチカツの日	メンチカツのコク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	爽やかなくまざさの風味が食後にすっきりさせてくれる、胃にも良いブレンド	深蒸し茶：2.5g くまざさ茶：1.5g レモングラス：0.75g ミント：0.25g		
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 フェネルシード：0.5g	オリーブ、酢系	
16		ローレルとミント、レモングラスがシチューなどのクリームの後味さっぱり	浅蒸し茶：3.5g レモングラス：1g ミント：0.5g ローレル：2～3枚(細かくちぎる)	クリーム系	
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		爽やかな白ワインやスパークリングワインで割って、食前酒や食中酒に	玉露：3g カモミール：0.75g レモングラス：0.5g ブラックペッパー：0.75g	チーズ系、海鮮系(ウニや牡蠣など)	●
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		スパークリングワインや炭酸で割るとより大人の清涼感を楽しめるブレンド	棒茶：3.85g ミント：0.5g カモミール：0.5g タラゴン：0.15g	塩系、酢系、海鮮系(白身魚や帆立)	
22		コアントローやカンパリで割って、柑橘系の風味を存分に楽しめるブレンド	浅蒸し茶：3g レモングラス：1g コリアンダーシード：0.75g オレンジピール：0.25g	カルパッチョ、生ハムサラダ	●
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		ウォッカと炭酸とライムを加えて、モスコミュール風にも楽しめるブレンド	深蒸し茶：3g ジンジャー：1g ミント：0.5g コリアンダーシード：0.5g	白身魚、クリーム系	●
27		リンゴの風味が特徴のカルバドスやマンゴーリキュールで割って食前酒に	番茶：3.75g カモミール：0.75g ハイビスカス：0.25g クローブ：0.25g	牛肉、ジビエ	●
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		カスタード系のスイーツになじんで、ローズマリーがほのかなアクセント	深蒸し：3g ローズマリー：0.5g クランベリー：1.5g	カスタード系	
30		水出した浅蒸し茶に桜の塩漬けを浮かべて。見た目も可愛い桜茶です。	浅蒸し茶：5g 桜の塩漬け(軽く洗って塩気を取る)：飲む時にグラスに浮かべる	和菓子	
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		

# 4月

グルメハーブ緑茶

スイーツハーブ緑茶

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。

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	みたらし団子の日	みたらし団子の風味とミントが新鮮な組み合わせ(毎月3,4,5はみたらし団子の日)	玄米茶：3g ミント：0.25g ドライバナナ：1.75g	みたらし団子	
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、ハンムサンド、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		お肉の脂っぽさをすっきりさせるブレンド。青シソが和の料理によく合う	番茶：4g ローズマリー：1g 青シソ：1~2枚	和風ハンバーグ・ステーキ、餃子	
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		チーズ系や白餡系のスイーツのアクセントになるブレンド	番茶：ジンジャー：1g ドライバナナ：1g	チーズ系、白餡系	
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		ロゼワイン等と割ってどうぞ。マンゴーを後入れし、食感も楽しめるブレンド	浅蒸し茶：4g ハイビスカス：1g ドライマンゴー：3g~5g（飲む1時間ほど前に入れる）		●
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		気持ちを安定させつつ、クローブの香りが意欲を高めてくれるブレンド	浅蒸し茶：3.75g カモミール：0.75g ミント：0.5g クローブ：2~3粒	クリーム系、ミルク系	
16		消化不良の時などにおすすめの、弱った胃を整えてすっきりさせるブレンド	棒茶：4.5g ミント：0.5g ローレル：2~3枚（細かくちぎる）		
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		ウォッカやホワイトラムと炭酸で割り、たっぷり生ミントを入れモヒート風に	浅蒸し茶：3.35g レモングラス：1g ミント：0.5g タイム：0.15g	トマト系、海鮮系、塩系	●●
19		タルタルソースの味わいにハーブがなじみ、ピンクペッパーがすっきり	棒茶：3g レモングラス：1.5g カモミール：0.5g 粗挽きピンクペッパー：0.5~1g	タルタルソース系、マヨネーズ系	
20		爽やかなミント、スパイシーなジンジャーなどがコントラストのブレンド	ほうじ茶：2.75g ジンジャー：1g ミント：1g フェネルシード：0.25g	牛肉やジビエのステーキ	
21		甘こうばしい玄米茶にレモングラスとローレルの清涼感が新鮮な一体感	玄米茶：3g レモングラス：1g カモミール：0.5g ローレル：0.5g	海鮮系（サーモン、貝類など）	
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		カルパッチョやサラダに、やや大人のアクセントとなるブレンド	深蒸し茶：4g ローズマリー：1g ピンクペッパー（粗挽き）：15~20粒分	酢系、塩系、鶏肉	
24		トマト系の料理を華やかにしつつ、玄米とブラックペッパーでアクセント	玄米茶：3.25g カモミール：1g レモングラス：0.75g ブラックペッパー（粗挽き）：10粒	トマト系、酢系	
25	DNAの日	DNAの損傷を修復したり、抗酸化作用のあるホーリーバジルのブレンド	浅蒸し茶：4g ホーリーバジル：1g		
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		中華系フレンチやフルーツコンポートなどの味わいを華やかにするブレンド	ほうじ茶：3.25g カモミール：0.75g ジンジャー：0.75g スターアニス：0.25g	中華系フレンチ、コンポート、ジビエ	
28		苦味のあるカンパリ等とブレンドすると、ボディ感強めの料理を切り替えます	番茶：3.75g ダンデライオンルート：0.5g ミント：0.5g クローブ：0.25g	牛肉の煮込み、フォアグラ	●
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0.5~1つまみ	羊肉、海鮮系	
30		飲む時にお好みでシナモンを。餡子や蜜系の和菓子のアクセントになります	玄米茶：3.5g ジンジャー：1g ダンデライオンルート：0.5g シナモンパウダーお好みで	餡子系、みたらし系、黒蜜系	

# 5月

グルメハーブ緑茶

スイーツハーブ緑茶

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。

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1		肩こりさんにおすすめのブレンドで夏の装いの準備をしましょう	玄米茶：4.25g オレンジピール：0.5g クローブ：0.25g		
2	八十八夜	八十八夜に、浅蒸し茶をじっくり味わいましょう	浅蒸し茶：5g	和食、和菓子	
3	リカちゃんの誕生日	ローズが好きなリカちゃんをイメージした華やかなブレンド	番茶：3g クランベリー：1.75g ローズ：0.25g		
4	ラムネの日	ラムネは、レモネードが訛った言葉。それにちなんで、緑茶版レモネード！	棒茶：5g レモン果汁&輪切り：1個分（蜂蜜や炭酸お好みで）	ハンバーガーやポテト等スナック	●
5	こどもの日	こどもの日なので、好きなフルーツたっぷり入れてどうぞ	番茶：4g ハイビスカス：1g（フルーツ、シロップお好みで）	果物系、ゼリー	
6	クロッカの日	クロッカの味わいをさっぱり切り替えるブレンド	深蒸し茶：3g レモングラス：1.5g ジンジャー：0.5g	クロッカ等の揚げ物	
7	ココナツの日	ココナツをブレンドした、トロピカルな香りのリフレッシュティー	棒茶：50 ドライマンゴー：20 ミント：10 ココナツ：20	チーズケーキ	
8	ゴーヤの日	ゴーヤ10cm、ミニトマト3個、レモン1/4を輪切りにして水出し	浅蒸し茶：5g 生ローズマリー：10cm ゴーヤ、トマト、レモン適量	マヨネーズ系、酢系、塩系	●
9		GW明けのお仕事疲れに、滋養強壮に良いとされるクコで元気に頑張ってください！	棒茶：5g クコの実：10～15粒	和菓子、和食	
10	リプトンの日	リプトンの日。紅茶のように華やかな風合いのほうじ茶ブレンド	ほうじ茶：3g カモミール：1.5g ジンジャー：0.5g	チョコレート系、チーズ系	
11		5/11の誕生花はりんご。りんごにちなんで、アップルミントブレンド	浅蒸し茶：5g 生アップルミント：5～6枚	酢系、チーズ系、カレー系	●
12	ナイチンゲールデー	ナイチンゲールにちなんで、抗菌・抗酸化作用の強いハーブをブレンド	深蒸し茶：3g ローズマリー：1.5g セージ：0.5g	塩系（チキンのグリル等）	
13	母の日（第2日曜）	母の日に、感謝を込めて、やさしい味わいのデザートティー	棒茶：5g 生アップルミント：5～6枚（ジャムお好みで）	果物系、生クリーム系	●
14	温度計の日	湿度が高くなり始める頃。むくみやデトックス対策にローレルを	浅蒸し茶：5g ローレル：1枚（細かな切れ目を入れて水出し）	クリーム系、チーズ系	
15	ヨーグルトの日	さっぱりしたヨーグルトの味わいに、個性的なアクセントのブレンド	玄米茶：3g ドライバナナ：1.75g ミント：0.25g	ヨーグルト	
16	旅の日	旅の移動の疲れを癒す、リラックスブレンド	番茶：3g カモミール：1.5g ラベンダー：0.5g	バニラアイス、ミルク系スイーツ	
17	お茶漬けの日	梅茶漬け用にもおすすめのブレンド。シロップ入れて飲んでもOK	深蒸し茶：4g ハイビスカス：0.5g ジンジャー：0.5g	梅茶漬け	
18	ファイバーの日	ファイバー（食物繊維）にちなんで、胃腸を元気にしてくれるブレンド	浅蒸し茶：3g カモミール：1.5g オレンジピール：0.5g	酢系、チーズ系、マヨネーズ系	
19	ボクシングの日	ボクシング＝減量。食欲を抑えるフェネルシードをブレンド	棒茶：2.5g レモングラス：2g フェネルシード：0.5g	マリネ、アクアパッツァなど	
20	森林の日	森林浴をイメージした、爽やかなリフレッシュブレンド	番茶：5g 生のタイム、セージ、ミント：適量 ライム輪切り：3枚	サンドイッチ、ハンバーガー	●
21		甘い香りの、華やかなブレンド。さっぱりとした魚料理とどうぞ	深蒸し茶：4g カモミール：0.75g フェネルシード：0.25g	さっぱり系の魚料理	
22	サイクリングの日	サイクリング等の、長距離のスポーツにおすすめのブレンド	番茶：4g レモングラス：0.75g ハイビスカス：0.25g	フルーツゼリーやムースなど	
23	ラブレターの日	恋を応援！気持ちを上げてくれるミントたっぷりブレンド	浅蒸し茶：4.5g ミント：0.5g 生ミント：5～10枚	酢系、チーズ系、カレー系	●
24	伊達巻の日	伊達巻をお茶請けにするイメージでブレンド	深蒸し茶：3g ドライアップル：2g クローブ：2～3粒	伊達巻	
25	主婦休みの日	主婦仕事をおやすみして、リフレッシュ。お好みでシロップをどうぞ	番茶：4g ハイビスカス：1g 生ローズマリー：10cm	果物系、生クリーム系	●
26	誕生花：わさび	寝起きに飲むと、シャキッと目覚めさせてくれるお茶です。	深蒸し茶：5g 生わさびすりおろし：お好みで	和食	
27	百人一首の日	百人一首の撰者、藤原定家の海岸で想い人へ詠んだ句をイメージしたブレンド	ほうじ茶：5g 生ローズマリー：10cm	トマト系、マヨネーズ系、チーズ系	●
28	花火の日	カラータピオカを花火に見立てたブレンド。お好みでガムシロップを	深蒸し茶：2g ハイビスカス：1g マンゴー：2g（カラータピオカ適量）	フルーツゼリーやムースなど	
29	にくの日	脂っこい食事の合間に、口中をすっきりさせる	ほうじ茶：5g 山椒：適量（飲む直前に1～2振りする）	お肉等、脂っこい食事	
30		チョコレートの味わいに、アクセントになるブレンド	玄米茶：2g ローズマリー：1g ドライバナナ：2g	チョコレート	
31	世界禁煙デー	喉の不調に良い、タイムをブレンド	浅蒸し茶：4g ミント：0.5g タイム：0.5g	トマト系、塩系、クリーム系	

# 6月

グルメハーブ緑茶

スイーツハーブ緑茶

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。

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	チーズの日	コクのあるチーズ料理をさっぱりさせるブレンド	浅蒸し茶：3.5g レモングラス：1g キャラウェイシード：0.5g	チーズ系、クリーム系、塩系	
2	横浜カレー記念日	カレーの味わいをやさしくさせ、後味すっきりさせるブレンド	深蒸し茶：3.5g 生ミント：0.5g ドライアップル：1g	カレー	●
3		旬のトマトを使った料理をおいしく引き立てるブレンド	玄米茶：4g ダンデライオン：0.5g カモミール：0.5g	トマト系、酢系、チーズ系	
4	蒸しパンの日	シンプルな蒸しパンの味わいをふっくら引き立てるブレンド	ほうじ茶：3.25g カモミール：0.25g レーズン：1.5g（飲む前にお好みでシナモン）	蒸しパン	
5	ろうごの日	和食にぴったり、食欲増進させてくれるブレンドです	浅蒸し茶：5g 実山椒：適量	和食（特に醤油系の甘だれ系）	
6	梅の日	お茶の中で梅干しを潰しながらいただきます。熱中症対策にも	深蒸し茶：5g 梅干し：適量	和食	
7		そろそろ梅雨入りの頃。焼酎割りや、ソーダ割でさっぱりどうぞ	浅蒸し茶：3.5g レモングラス：1.3g ミント：0.1g タラゴン：0.1g	塩系、酢系のサラダや鶏料理に	●
8		コリアンダーシードは、気分をすっきりさせ、デトックス効果も	棒茶：4.5g コリアンダーシード：0.5g（軽くつぶして水出し）	トマト系、クリーム系、塩系、酢系	
9		梅雨の時期にさっぱり食べられるピネガー系料理のアクセントになる	玄米茶：3.5g レモングラス：1g フレッシュミント：0.5g	マリネ、サラダの酢・マヨネーズ系	
10	ミルクキャラメルの日	キャラメル系のスイーツに合うトッピング。ホットにしてもOK！	ほうじ茶：5g（飲む前にお好みでシナモンやはちみつ）	キャラメル系、焼き菓子系	
11	入梅、傘の日	湿気の多い時期に、身体も心もすっきりさせてくれるブレンド	浅蒸し茶：3.75g レモングラス：1g 生ミント：0.25g	トマト系、クリーム系、塩系、酢系	●
12	恋人の日	恋人の日になんで、甘酸っぱくてピンク色が可愛いブレンド	棒茶：1g カモミール：0.5g ハイビスカス：1.5g ドライアップル：2g	トマト系、塩系、酢系	
13		ピネガー系やマヨネーズ系と合う、大人っぽいエキゾチックなブレンド。	深蒸し茶：4g ローズマリー：1g カルダモン：数粒	酢系、マヨネーズ系	
14	手羽先記念日	手羽先の味わいをさっぱりさせ、ジンジャー等がアクセントのブレンド	ほうじ茶：4.5g ジンジャー：0.5g ブラックペッパー：適量	醤油系	
15	生姜の日	生生姜を使ったり、炭酸で作ればジンジャーエール風に、	浅蒸し茶：4g ジンジャー：1g	焼肉、BBQ、揚げ物	●
16	和菓子、麦トロの日	和菓子や麦とろに合う、落ち着いた味わいのブレンド	深蒸し茶：4g ダンデライオンルート：1g	和菓子、和食	
17		爽やかで上品なブレンド。海鮮料理との相性が良い。	浅蒸し茶：3.5g レモングラス：1.3g ミント：0.1g タラゴン：0.1g	塩系、ピネガー系、マヨネーズ系	
18	国際寿司の日	お寿司の後味をやさしくすっきり切り替えるブレンド	棒茶：4.5g キャラウェイシード：0.5g	寿司、酢系	
19		玄米のこうばしさとりんごの甘さがほっとするブレンド。	玄米茶：3g カモミール：0.5g ドライアップル：1.5g	焼き菓子	
20	ペパーミントの日	生のペパーミントを使ってリフレッシュブレンド	浅蒸し茶：4.5g 生ペパーミント：0.5g	トマト系、クリーム系、チーズ系	●
21	エビフライの日	タルタルソースの味わいにアクセントを加え、引き立てるブレンド	玄米茶：3.5g ローズヒップ：0.75g ローズマリー：0.5g キャラウェイシード：0.25g	マヨネーズ系、クリーム系、塩系	
22	かにの日	海鮮系の洋食に合う、後味が爽やかなブレンド。	深蒸し茶：3.5g レモングラス：1g タイム：0.25g オレンジピール：0.25g	塩系、ピネガー系、マヨネーズ系	
23		玄米とエキゾチックなカルダモンの香りがアクセント。	玄米茶：4.5g ジンジャー：0.5g カルダモン：数粒	エスニック系	
24		やさしい華やかさのリラックスティー。温めておやすみ前にもおすすめ。	棒茶：1.5g カモミール：0.5g レモングラス：1g ドライアップル：2g		
25		おやすみ前のリラックスに、安眠を誘うブレンド(ホットもおすすめ)	ほうじ茶：2.5g カモミール：0.5g ドライアップル：2g シナモン(お好みで)	焼き菓子、アップルパイ	
26	露天風呂の日	お風呂上りにすっきりできるブレンド(炭酸を使うのがおすすめ)	浅蒸し茶：3.5g レモングラス：1g フレッシュミント：0.5g	焼肉、BBQ、揚げ物	●
27	ちらし寿司の日	お寿司と一緒に、やや濃いめの深蒸し茶の水出しでさっぱりと	深蒸し茶：7g	寿司	
28	パフェの日	生クリーム系のスイーツに味わいがやさしくなじむブレンド	棒茶：2g レーズン：1.5g ドライバナナ：0.5g レモングラス：1g	生クリーム系	
29	肉の日	29(にく)の日。脂っこい食事の合間に、口中をすっきりさせる	番茶：4.5g 生ミント：0.25g 生バジル：0.25g	お肉等、脂っこい食事	●
30	夏越の祓	和菓子の水無月に合う、和風でありながらミントが爽やかに香るブレンド。	深蒸し茶：4g よもぎ茶：1g ミント：ひとつまみ	水無月、水ようかん	

# 7月

グルメハーブ緑茶

スイーツハーブ緑茶

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。

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1		玉露の甘味を生かし香り爽やかに、夏に玉露を楽しむのにぴったりのブレンド	玉露：3.5g レモングラス：1.5g	あんみつ、フルーツ大福、和ゼリー	
2		血行促進効果のあるローズマリーで夏の冷え予防にオススメのブレンド	ほうじ茶：4.75g 生ローズマリー：0.25g	チーズ系、カレー系	●
3	七味の日	やさしい味わいの棒茶に七味を加えた、和風スパイスティー	棒茶：5g 七味：適量	和風パスタ、和食、おせんべい	
4	梨の日	みずみずしい梨を入れた、フルーツデトックスティー	番茶：4.5g 生ミント：0.5g 梨：適量をカットして加える	トマト系、酢系、生クリーム系	●
5	穴子の日	穴子の甘辛いタレにジンジャーの辛さとスターアニスの甘い香りがアクセント	浅蒸し茶：4.5g ジンジャー：0.5g スターアニス：2片	酢系、醤油系の甘だれ系	
6	サラダ記念日	誕生果のライムを加えた、サラダやサンドイッチに合うブレンド	棒茶：4g レモングラス：0.75g ミント：0.25g ライムスライス：適量	サラダ、マヨネーズ系、酢系	
7	七夕、カルピスの日	夜空を眺めながら、ハーブ緑茶を濃いめ(100.2)に水出しし、カルピス割りで	棒茶：2.25g ハイビスカス：2g ラベンダー：0.5g オレンジピール：0.25g	塩系、酢系のサラダや鶏料理に	
8	中国茶の日	華やかな中国茶の香りをイメージしたブレンド	ほうじ茶：5g スターアニス：2～3片（軽くつぶす） フェネルシード：5粒	中華系、焼き菓子系	
9		番茶のクセをミントがすっきり抑えてくれるブレンド。暑い日の水分補給に	番茶：4.5g ミント：0.5g	トマト系、チーズ系、マヨネーズ系	
10	納豆の日	納豆の味わいをすっきり切り替えてくれるブレンド	深蒸し茶：4.5g ジンジャー：0.5g 青シソ：2枚（ちぎって水出し）	さっぱりした味付けの和食	
11		夏野菜のサラダをさっぱり食べる、玄米がアクセントのブレンド	玄米茶：3.5g レモングラス：1.25g ミント：0.25g	サラダ、タルタルのマヨネーズ系	
12		ジンジャーエール風のハーブ緑茶。炭酸割りや、シロップを入れてどうぞ	棒茶：4g ローズマリー：0.5g 生の生姜スライス：0.5g	トマト系、塩系、酢系	●
13	もつ焼きの日	グリルのお肉やお魚の味わいをすっきりさせてくれるブレンド	浅蒸し茶：4g ダンデライオンルート：1g	もつ焼き、肉・魚グリル	
14	ゼリーの日	ゼリーの味わいを爽やかにしてくれるブレンド	深蒸し茶：2.5g クランベリー：2g カモミール：0.5g	ゼリー系	
15	マンゴーの日	ロゼワインと割って、フルーティーなフルーツワインのカクテルに！	番茶：4g ハイビスカス：1g フレッシュマンゴー：適量(飲む時に入れる)		●
16		リラックス&安眠用としておすすめのブレンド	浅蒸し茶：4.5g ラベンダー：0.5g	バニラ系、ミルクプリン、杏仁豆腐	
17	お茶漬けの日	タルタルソースに合うブレンド。フライやフィッシュ&チップスと一緒に	棒茶：3.5g レモングラス：1g カモミール：0.5g ピンクペッパー：数粒	タルタルソース、マヨネーズ系	
18		玄米茶の香ばしさにミントの清涼感が加わった、ちょっとクセになるブレンド	玄米茶：4.5g ミント：0.5g		
19	やまなし桃の日	みずみずしい白桃と、相性の良いバジルを加えたフルーツハーブティー	棒茶：4g ハイビスカス：0.5g 生バジル：0.5g 白桃：適量	フルーツ系のスイーツ、ゼリー	●
20	ハンバーガーの日	ハンバーガーの味わいを、フレッシュハーブがすっきり切り替えるブレンド	番茶：4.25g 生バジル：0.5g 生ローズマリー：0.25g	ハンバーガー、サンドイッチ	●
21		銀座 300BAR が日本初のモヒート認定された記念にモヒート風ブレンド	浅蒸し茶：4.5g 生ミント：0.5g ライム(レモン)スライス：適量	焼肉、BBQ、揚げ物	●
22	ナッツの日	ナッツ系スイーツにフルーティー&スパイシーなアクセントのブレンド	玄米茶：2g レーズン：1.5g クランベリー：1g ジンジャー：0.5g	ナッツ系	
23	カシスの日	カシスが手に入りにくいので、カシスリキュールのハーブ緑茶割りで	棒茶：4.5g 生ミント：0.5g カシスリキュール：適量		●●
24		夏の疲れをデトックスする、レモンとミントの香りが爽やかなブレンド	浅蒸し茶：2.5g よもぎ茶：1g レモングラス：1.25g ミント：0.25g	チーズ系、ホワイトソース系	
25	かき氷の日	水出ししたハーブ緑茶を製氷器で凍らせてかき氷に。みぞれシロップでどうぞ	ほうじ茶：4.5g 生ミント：0.5g	かき氷用	●
26		麻婆豆腐の強い味を落ち着かせ、ハーブの香りがアクセント。暑気払いに	玄米茶：2.5g ローズヒップ：1.5g ローズマリー：1g	麻婆豆腐、唐揚げ	
27	スイカの日	スイカの風味をワンランクアップさせるフレッシュハーブ2種とのブレンド	浅蒸し茶：4g 生バジル：0.5g 生ミント：0.5g スイカ：適量	トマト系、酢系	●
28	世界肝炎デー	肝機能をサポートするダンデライオンルートのブレンド	玄米茶：3.5g ダンデライオンルート：1.5g	おせんべい、揚げ物	
29	肉の日	塩やピネガー系のソテーなどシンプルなグリルの味わいをさっぱりさせます	深蒸し茶：3g レモングラス：1.75g ハイビスカス：0.25g	お肉等、脂っこい食事	
30	梅干しの日	熱中症対策や疲労回復に、さっぱりした番茶と梅干しをどうぞ	番茶：5g 好みの梅干し：1個 お好みではちみつ：適量	和食、和菓子	
31		カルピスを割ってもおいしい、さわやかなハーブ緑茶ブレンド	棒茶：2.5g ハイビスカス：2g カモミール：0.5g	クリーム系	



# 8月

グルメハーブ緑茶

スイーツハーブ緑茶

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。

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	世界母乳の日	母乳の出を良くする他、女性のお悩みにおすすめのブレンド	浅蒸し茶：2.5g    ダンデライオンルート：1g    ルイボス：1.5g		
2	カレーうどんの日	カレーうどんの味わいをさっぱりさせるブレンド	ほうじ茶：4g    カモミール：0.5g    生ミント：0.5g	カレー系	●
3	はちみつの日	いろいろなはちみつの味わいに合うお茶	棒茶：4.5g    カモミール：0.5g    スターアニス：2～3片	焼き菓子、ホットケーキ	
4	ビアホールの日	フルーティーなビールをイメージしたブレンド。炭酸出し or 割りがおすすめ	玄米茶：4.25g    レモングラス：0.5g    オレンジピール：0.25g	焼肉、BBQ、揚げ物	○
5	ビールの日	さわやかなビールをイメージしたブレンド。炭酸出し or 割りがおすすめ	玄米茶：3g    レモングラス：1g    ダンデライオンルート：1g	チーズ系、マヨネーズ系	○
6	ハムの日	ハムやソーセージの味わいを引き立てるブレンド	浅蒸し茶：5g    セージ：少々    生バジル：少々	ハム、ソーセージ	●
7	バナナの日	ドライバナナを使った、カスタード系のスイーツに合うブレンド	玄米茶：2.5g    ローズマリー：0.25g    クランベリー：1.25g    ドライバナナ：1g	カスタード系	
8	白玉の日	隠し味のレモングラスがアクセントになり白玉ぜんざいの餡子をすっきり	番茶：4.5g    レモングラス：0.5g	白玉ぜんざい、水羊羹、あんみつ	
9	パクチーの日	パクチー好きの人に！パクチーをブレンドしたデトックスティー	深蒸し茶：4.25g    ミント：0.25g    生パクチー：0.5g	中華系、エスニック系	●
10	はとむぎの日	はとむぎ茶の風味を生かした、こうばしブレンド	ほうじ茶：1.5g    レモングラス：1g    ダンデライオンルート：0.5g    はとむぎ茶：2g	カレー系、中華系、エスニック系	
11	山の日	ハイキングにおすすめの、さわやかな森林浴をイメージしたブレンド	浅蒸し茶：4.5g    レモングラス：0.5g    ライムスライス：適量	トマト系、酢系、マヨネーズ系	
12		ジンジャーエール風のハーブ緑茶。炭酸割りや、シロップを入れてどうぞ	棒茶：4g    ローズマリー：0.5g    生の生姜スライス：0.5g	トマト系、塩系、酢系	○
13	函館夜景の日	ミントの産地、北海道にちなんで。ミントの代わりに、ハッカ油でもOK	深蒸し茶：4.5g    生ミント：0.5g	果物系、ゼリー系	●
14		ほろ苦く爽やかな香りのブレンドで、ゼリーを大人っぽく味わう時に	ほうじ茶：4g    ローズマリー：0.5g    生ミント：0.5g	ゼリー系	●
15	刺身の日	お刺身に、シソ特有の心地よい風味がなじむブレンド。	浅蒸し茶：5g    生の青シソ or 穂紫蘇：適量	お刺身、	
16	女子大生の日	女性に嬉しいビタミンCやクエン酸たっぷりの可愛い色のブレンド	浅蒸し茶：2.25    ローズヒップ：0.5g    ハイビスカス：0.25g    クランベリー：2g	果実系、ゼリー系	
17	パイナップルの日	甘酸っぱくフルーティーな、ドライフルーツとフレッシュフルーツブレンド	深蒸し茶：2g    カモミール：0.5g    クランベリー：1.5g    ドライパイナップル：1g	果実系、ゼリー系	
18	ビーフンの日	ビーフンの味わいをエスニックにするブレンド(スパイスの入れすぎに注意)	番茶：4g    レモングラス：1g    カルダモン：数粒    クミン：3～5粒	ビーフン、ベトナム、タイ料理	
19	俳句の日	俳句を詠むなど、クリエイティブな活動を応援するブレンド	浅蒸し茶：4.25g    生ミント：0.5g    生ローズマリー：0.25g	ビターチョコレート	●
20		炭酸出し or 炭酸割りで、ちょっと変わったジンジャーエール風ハーブ緑茶	ほうじ茶：4.25g    生ジンジャー：0.5g    生ミント：0.25	ハンバーガー等のファストフード	●○
21	献血の日	貧血気味の人におすすめのブレンド	番茶：3g    カモミール：1.5g    ローズヒップ：0.5g	トマト系、マヨネーズ系、ジャム系	
22		夏バテで元気のない体をシャキッとさせる水分補給に！	玄米茶：3.5g    レモングラス：1g    スライス生ジンジャー：0.5g	トマト系、カレー系、チーズ系	
23		旬の青柚子を使った、棒茶が酸味を抑えつつ生魚系をさっぱりするブレンド	棒茶：5g    青柚子スライス：1～2枚	お刺身、お寿司、和食	
24		お子さんにオススメ！果物たっぷりのスイーツを華やかに引き立てます	深蒸し茶：2g    ミント：0.25g    クランベリー：2.75g	果物系、ゼリー系	
25	即席ラーメン記念日	チキンラーメンの味わいのアクセントになるブレンド	浅蒸し茶：4.25g    ダンデライオン：0.5    ローズマリー：0.25g    ブラックペッパー：数粒	チキンラーメン	
26		エスニック料理や塩系の魚介料理になじんですっきりさせるブレンド	棒茶：5g    タラゴン：軽く1つまみ    カルダモン：3～5粒	アクアパッツァ、トムヤムクン	
27	男はつらいよの日	飲みすぎた夜や二日酔いの朝におすすめのブレンド	深蒸し茶：4g    ダンデライオン：0.5g    生ミント：0.5g	酢系、塩系、チーズ系	●
28	世界肝炎デー	玄米茶で飲みやすい肝機能をサポートするダンデライオンルートのブレンド	玄米茶：3g    ダンデライオンルート：1.5g    ジンジャー：0.5g	トマト系、チーズ系、カレー系	
29	焼肉の日	お肉等の脂っこさをすっきりさせるブレンド	棒茶：4g    レモングラス：0.75g    ローズマリー：0.25g	お肉等、脂っこい食事	
30		ビスケットなどの焼き菓子を大人っぽく味わいを深めるブレンド	ほうじ茶：3.75g    カモミール：1g    ミント：0.25g    クローブ：2～3粒	ビスケット、クッキーなど焼き菓子	
31	野菜の日	バーニャカウダの味わいを引き立てるブレンド	棒茶：3.5g    ローズマリー：0.5g    ジンジャー：0.5g    キャラウェイシード：0.5g	バーニャカウダ、チーズ、クリーム系	

# 9月

グルメハーブ緑茶

スイーツハーブ緑茶

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。

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 アップルミント：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グラスの爽やかさがなじんだ新しい味わい。	玄米茶：3.75g レモングラス：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 レモングラス：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 フェンネルシード：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の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 レモングラス：1g オレンジピール：0.25g フェンネルシード：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 レモングラス：1g 青シソ：1枚	塩系、ビネガー系、マヨネーズ系	●
22	レモングラス誕生花	レモング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 レモングラス：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 レモングラス：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		

# 10月

グルメハーブ緑茶

スイーツハーブ緑茶

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。

日	記念日	ひとことコメント	レシピ	合う食べ物	印
1	メガネの日	眼精疲労に効果的な野草茶をお茶とハーブとレモンでさわやかに飲みやすく	深蒸し茶：1.5g 目薬の木茶：2g カモミール：0.5g レモン：1g		
2	豆腐の日	麻婆豆腐の強いソースの味を華やかに引き立てるブレンド	玄米茶：3.5g カモミール：1g ジンジャー：0.5g	麻婆豆腐、唐揚げのネギソース	
3	登山の日	登山、ハイキングにおすすめの疲労回復サポートブレンド。	棒茶：2.5g ハイビスカス：1g ローズヒップ：0.5g ドライアップル：1g		
4	シナモンロールの日	シナモンと相性のいいスターアニスがなじみ、ほうじ茶が香ばしいブレンド	ほうじ茶：4g カモミール：0.5g ダンデライオンルート：0.5g スターアニス：少々	シナモンロール、焼き菓子	
5	レモンの日	旬のグリーンレモンを使い、炭酸で割る爽やかなブレンド	浅蒸し茶：5g セージ：少々 グリーンレモンスライス：適量 炭酸：適量	ステーキ、グリル、脂っこい食事	●
6		体育の日も近いですね！スポーツ飲料割りにするとすっきりしておすすめ	棒茶：3.5g ハイビスカス：1.5g	スポーツの合間のバナナなど果物	
7	キンモクセイ誕生花	香りの良いキンモクセイシロップ(簡単に作れます)を加えたやさしい味わい	棒茶：5g キンモクセイシロップ：適量(飲む直前に加える)		
8	パセリ誕生花	月経不順へ効果作用のあるカモミールとパセリと使ったブレンド	棒茶：4.5g カモミール：0.5g 生パセリ：少々	ポテトサラダ、鶏や白身魚のグリル	●
9	フェネル誕生花	フェネルの甘くほろ苦い香りとはうじ茶の甘香ばしい香りが広がるブレンド	ほうじ茶：3.5g カモミール：0.5g ドライアップル：1g フェネルシード：少々	アップルパイ、ミートパイ	
10	トマトの日	キャラウェイの清涼感がコクのあるトマトソースを華やかに引き立てます	玄米茶：2.5g カモミール：1.5g ダンデライオンルート：0.5g キャラウェイシード：0.5g	トマトソース系、マグロのタルタル	
11		秋の夜長をリラックス！フローラルなラベンダーを爽やかに飲みやすくしました	棒茶：4.5g ミント：0.25g ラベンダー：0.25g レモンスライス：少々	マシュマロ、バニラ系スイーツ	
12	コロンブスデー	コロンブスがアメリカ大陸から持ち帰って広めたバニラを使って。HOTどうぞ	ほうじ茶：5g バニラエッセンス：少々 ジンジャー、シナモン、ナツメグなど：少々	洋酒を使った大人なスイーツ	
13	サツマイモの日	シナモンの香りが広がり、焼き芋やスイートポテトをゴージャスに！	玄米茶：4g カモミール：0.5g ダンデライオンルート：0.5g シナモン：少々	焼き芋、スイートポテト、焼き栗	
14		読書や勉強の集中力UP！ほろ苦い大人の味わいがするブレンドです	深蒸し茶：4.25g ローズマリー：0.5g オレンジピール：0.25g	洋酒入りやビターな大人のチョコ	
15	手洗いの日	すっきり爽やかな飲み口で、抗菌効果のあるブレンド	浅蒸し茶：3.5g ローズマリー：1g タイム：0.25g ミント：0.25g	鶏や白身魚のグリル、ホワイトチョコ	
16		豆の香ばしさとハーブの清涼感が意外に合う！お部屋で映画を見ながらどうぞ	棒茶：1g 黒豆茶：2.25g レモングラス：1.25g ジンジャー：0.5g	ポップコーン、ポテチなどスナック	
17	カラオケの日	ちょっと歌い過ぎたかなという時は、喉に良いブレンド	棒茶：3.25g カモミール：0.5g タイム：0.25g ドライアップル：1g	豚肉のソテー、ポークシチュー	
18		秋の夜長に、じんわり体を温めるブレンド。レンチンやお湯割りでホットでも	玄米茶：4.5g ジンジャー：0.5g シナモン：少々	アップルパイ、バナナトースト	
19	TOEICの日	がんばって勉強したい時に、集中力を高めるブレンド	深蒸し茶：3.75g ローズマリー：1g ミント：0.25g クローブ：1個		
20	頭髪の日	育毛に良いセージと血流促進のローズマリーのすっきりほろ苦いブレンド	浅蒸し茶：4.25g ローズマリー：0.5g セージ：0.25g	ソーセージのポトフ、豚肉ソテー	
21	あかりの日	暗い中でスマホを見たりしている人へ、目を大切にいたわるブレンド	ほうじ茶：1.5g 目薬の木茶：2g カモミール：0.75g レモングラス：0.75g		
22		すっきりとしつつ、ダンデライオンルートの香ばしさがアクセント。	番茶：4g ダンデライオンルート：0.75g ミント：0.25g	グリル系、ビーフシチュー系	
23		玉露の海苔のような香りと、タラゴンの独特の爽やかさが海鮮を引き立てる。	玉露：4.75g ミント：0.25g タラゴン：ひとつまみ	塩味の海鮮系料理	
24		リンゴの香りが広がり、ゼリーの味わいを華やかにしてくれるブレンド	ほうじ茶：2g カモミール：1g ドライアップル：2g	ゼリー系	
25		ダンデライオンの香ばしさとオレンジピールのほろ苦さが新しい風合い。	棒茶：3.5g ダンデライオンルート：1.25g オレンジピール：0.25g	チョコクッキー、クリーム系	
26	柿の日	美容効果の柿の葉茶とリラックスのハーブのブレンド。HOTでお休み前に	玄米茶：1.5g 柿の葉茶：1.5g カモミール：1.5g ジンジャー：0.5g		
27	読書の日	甘く華やかでほっこりリラックス。読書の時にHOTではちみつを入れて	ほうじ茶：4.5g カモミール：0.5g スターアニス：少々 はちみつ：適量	クッキー、カステラなど焼き菓子	
28	パンダの日	笹の甘く香ばしい香り。爽やかすっきりでデトックスと免疫機能をサポート	浅蒸し茶：1.5g くまざさ茶：1.5g レモングラス：1.5g ジンジャー：0.5g	お寿司、お刺身	
29	ラ・フランス誕生花	梨のみずみずしい甘い香りを落ち着いた華やかなハーブが引き立てるブレンド	棒茶：5g クローブ、シナモン：適量 ラ・フランス：ざく切り適量	バニラ系、カスタード系スイーツ	
30	たまごかけごはんの日	ご飯になじみつつ玉子のもったり感をハーブが爽やかに切り替えるブレンド	深蒸し茶：4g ダンデライオンルート：0.5g コリアンダーシード：0.5g	玉子かけご飯、キッシュ、オムレツ	
31	ハロウィン	パンプキンに甘く華やかになじみ、番茶がすっきり切り替えるブレンド	番茶：3.5g カモミール：0.5g レーズン：1g シナモン：適量	パンプキンパイ、かぼちゃサラダ	

# 11月

グルメハーブ緑茶

スイーツハーブ緑茶

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。

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 クロウブ、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	●

# 12月

グルメハーブ緑茶

スイーツハーブ緑茶

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。

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、口臭予防のフェンネル。オーラルケアにおすすめ	深蒸し茶：3.25g    ミント：0.5g    フェンネルシード：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、消化を促すフェンネルでのブレンド	棒茶：4.25g    ジンジャー：0.5g    ミント：0.25g    フェンネルシード：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    フェンネルシード：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。HOT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	