

講師おすすめ

今日のブレンド

vol.5

まだまだ暑さ残る季節に
抗酸化力とパンチのきいたブレンドティーを

夏のスパイスティー



ルイボス



カルダモン



シナモン



ジンジャー



クローブ



黒コショウ



スターアニス

スパイス全体で



どんなブレンド？

夏は外から室内に戻ると大抵の方は冷たい飲み物などでまずは体温を下げようとしませんか？また、その後しばらく冷房の効いた部屋にいと、意外と体の冷えを感じている方も多いのではないのでしょうか？

暑かったり、寒かったり温度の変化に体も疲れがちです。そんな時に、美味しくパンチの効いたスパイスハーブティーをどうぞ。

抗酸化のお茶と言われるルイボスとキッチンにあるお好みのスパイスを使っただけのブレンドです。まだまだ降り注ぐ紫外線に負けないように抗酸化力を補いたいですね。スパイスも加えることでパンチがあり、美味しくとても元気になるブレンドティーです。

《オススメのブレンド 約2杯分》

- ルイボス：ティースプーン1
- スパイス：ティースプーン1程度
(スパイス全体の量がルイボスと同量程度になるように)
カルダモン、シナモン、ジンジャー、クローブ
黒コショウ、スターアニス など好みのスパイスで！

《淹れ方》

スパイスを使うので熱湯で5分ほど抽出するのがオススメ。スパイスはお湯をそそぐ前に細かく手で割いたり、ナイフなどで砕いたり刻むのも良いでしょう。ティーを淹れる行程の香りを楽しみましょう。

《ひとこと》

スパイシーな香りは寒い時期のものだけではありません。胃腸の働きが衰える夏だからこそスパイスを取り入れることで元気になれるそうですね。

好きな香りのスパイスをお好みでチョイスしてください。オリジナルのティーができ上がりますよ。

ハーブの力をかりて、残暑もパワフルにお過ごしくださいませ！

(文責：いわはし)

暑い日は冷ましてから
飲んでもGood!
冷めてもスパイシーさは残り
美味しいですよ!

