

らぼぞう web shop

有機農法・ハーブのおいしい飲み方

Point!

ハーブティーに
二煎目はありません。

なぜならハーブは、ハーブティーにすると1煎目で有効成分の80~90%が熱水に溶け出すからです。ハーブティーは一杯ごとに葉を入れ替えることをお勧めいたします。



茶葉の
量
amount

シングルハーブの場合

目安：一人分

大きなハーブは **カレースプーン 1 杯**

小さなハーブは **ティースプーン 1 杯**



大きなハーブ

エキナセア	ブルーマローの花
グリーンオート	ペパーミント
コーンフラワー	ベルペーヌ
ストロベリーリーフ	ホワイトセージ
スペアミント	マグワート
セントジョーンズワート	マリーゴールド
ト	メリッサ
ダマスクローズのつぼみ	ラズベリーリーフ
ネットル	リンデン
	レディースマントル

小さなハーブ

*アニス	ハイビスカス
エルダーフラワー	*ヒソップ
オレンジピール	フェンネル
オレンジフラワー	ラベンダー・トウルー
カモミールジャーマン	ルイボススーペリア
グリーンマテ	レモングラス
シナモンセイロン	レモンピール
スイートマジョラム	ローズヒップ
タイム	ローズマリー
ドライアップルピース	

*印のハーブは、乳鉢ですり潰すと一層効果的です。

ブレンドハーブの場合

目安：一人分

ハーブティーの袋を良く振って、下からかき混ぜるようにして、カレースプーン1杯のハーブをカップもしくはポットに入れます。

目安：一人分 約200ml

200ml のマグカップで 1 杯分

500ml のポットの場合、半分ぐらいがベスト

お湯の
量
water

温度
thermos

95℃ ~ 100℃

本当においしく飲むためには、沸かしたての熱いお湯が一番！！

時間
time

5分 ~ 10分

伐採後ただちに低温乾燥された新鮮なハーブは、蒸らせば蒸らすほど旨み・甘みが引き出され、えぐみは全く出ません。

ちょっと
注意

ハーブは金属に触れると有効成分の効果が変質してしまうため、外出先へハーブティーを持って歩く場合は、ガラスの魔法瓶などを使用しましょう。