

# ハーブティーを楽しもう

ハーブはいつでもどんな時も優しくしてくれます。  
難しいことは何もありません。  
まずはこのコーナーを参考にしてみましょう。

## 気軽に楽しむならハーブティー

ハーブは簡単に育てられて使い方もやさしいです。  
なかでも比較的やさしいのはハーブティー。  
ハーブそのものの香りを楽しむのには最適です。



### ハーブティーを楽しもう！

#### ■1人分は「大きくひとつまみ」

本日のハーブティーは「ブレンド」。  
レモングラス、レモンバーム、スペアミント、ペパーミントを全て使って  
清涼感あるハーブティーを作ります。

ハーブを収穫したら、ほこりを取るためにサッと水洗いをしましょう。  
分量としては1人前が「大きくひとつまみ分」になります。  
あまり細かくカットせず、大まかに手でちぎっていきます。  
(ちなみに写真は3人前)



#### ■お湯を注いで香りを楽しむ

ミントをポットに入れるといよいよお湯（熱湯で！）を注ぎます。  
ここで注意して欲しいのはポットの素材。  
ポットに金属製のものを使うとミント類の風味が変わってしまいます。  
ガラスや陶器のものを使いましょう。

お湯を注ぐと、ポットからミントの香りが立ち上ってきます。  
注いだばかりのポットに顔を近づけて、  
立ち上った瞬間の湯気の香りをかいだりラックス。  
ブレンドならではの心地よい清涼感が身体に入って・・・。



#### ■蒸らして出すさわやかな色

すぐにフタを閉めて蒸らしましょう。  
蒸らす時間は、今回のようなフレッシュハーブなら1~2分。  
ただしこれは種類によっても異なり、  
ドライハーブのミントなら2~3分、ローズヒップなら3~4分が目安です。

