

ローズヒップティー の 作り方

- ・ローズヒップとは？
バラの花が咲き終わった後の実の総称です。
ローズヒップといっても種類はいろいろ。
ハマナス、野イバラ、オールドローズ系などの実を収穫しましょう。
- ・どんな味？
みずみずしいアセロラ風の味です。
- ・効能はありますか？
利尿作用、発汗作用、血行促進、風邪予防（風邪の引き際に効果有り）
ビタミンCがととも豊富です。
なんと、**オレンジの20倍！、レモンの60倍！**とも言われています。

■ローズヒップのドライハーブを作る

1



夏の暑さを乗り切った
秋口ぐらいがローズヒップの収穫のタイミングです。

収穫したローズヒップを水で洗い、タオルにとって水気を切ります。

包丁で1/4に切った後、スプーンで種を取ります。

2



- ・自然乾燥させる場合
お皿かパットにペーパータオルを敷き、散らすように置いていきます。
このまま風通しの良い日陰で乾燥させます。
1ヶ月程度かかります。湿気でカビないように注意して下さい。
※自然乾燥は時間がかかりますが、味はマイルドになります。



- ・クイック乾燥の場合
耐熱皿にオーブンシートを敷き、散らすように置いていきます。
それをトースターで15~20分程度、温めながら乾燥させます。こげないように注意して下さい。
※ドライハーブのクイック乾燥を電子レンジでやるのと同様に、電子レンジでやってしまうと、ベチャベチャな状態になってしまうので注意して下さい。

ローズヒップティーをおいしく飲みましょう

1. ハーブティーを入れるポットやカップは、金属製以外のものにします。
2. ティーポットとカップはあたためておきます。
3. ハーブの分量は1人前ティースプーン1杯が基本です。
(フレッシュハーブの場合は、大きく1つまみを基本として下さい)
4. 沸騰したお湯を注ぎ、すぐにふたをして、2~3分蒸らします。
(ぐつぐつ煮ると薬効は強くなりますが、おいしく飲めません)
5. お気に入りのカップでお召し上がり下さい。

