

エディブルティーの美味しいお召し上がり方

〈 1 〉



ホットティー

定番のホットでおいしく

1. 茶葉大さじ山盛り1杯(8~10g)をカップに直接入れます。
2. 熱湯100~150ccを注ぎ、そのまま5分以上蒸らします。
3. スプーンなどで軽く混ぜてから、フルーツも一緒にお召し上がりください。



アイスティー

水出して酵素までおいしく

※ホットティーの2倍の濃さでつくります。

1. ティーボトルなどに、飲用水を茶葉大さじ2(16~20g)に150ccの割合で注ぎます。
2. 冷蔵庫で3時間以上抽出した後、カップに注いでお召し上がりください。

※フルーツもボトルから出して好みでお召し上がりいただけます。



フルーツヨーグルト

ヨーグルトと一緒に朝食としても

1. プレーンヨーグルトにお好みの量のエディブルティーをのせ、スプーンで混ぜます。
2. 1~2分おき、フルーツに水分がなじんでからお召し上がりください。

※一部、ハイビスカスなどの固いハーブがブレンドされておりますので、直接お口に入れると口内を傷つけることがあります。少し柔らかくなってからお召し上がりください。



フルーツケーキ

ホットケーキミックスにプラスして休日の朝食に

※市販のホットケーキミックス(以下HM)を使用します。

1. 規定の分量の牛乳(または水)に、お好みの量の茶葉(HM150gに対し大さじ3~4杯程度)を入れ、1~2分おきます。
2. 1にHMを加え、混ぜ合わせます。
3. ケーキカップに2を7~8分目まで入れ、上に茶葉を飾ります。
4. 180℃のオーブンで約20分焼きます。竹串をさして何もついてこなければできあがりです。※オーブンの機種により焼く時間を調整してください。

エディブルティーの美味しいお召し上がり方

〈2〉



ホットワイン

冷える夜はホットワインで

1. 鍋に赤ワイン200mLとお好みの量の茶葉(大さじ1〜2杯程度)を入れ、中火にかけます。
2. 沸騰直前に火を止めたらできあがり。耐熱カップに注いでお召し上がりください。酸味が気になる場合は、はちみつを加えるのもおすすめです。



ティーソーダ

水出しで酵素までもろごと

1. ティーボトルなどに、茶葉大さじ山盛り2杯(16〜20g)に飲用水を75ccの割合(ホットの4倍の濃さ)で注ぎます。
2. 冷蔵庫で3時間以上抽出した後カップに注ぎ、炭酸水で2倍に割ってお召し上がりください。

※フルーツもボトルから出してお好みでお召し上がりいただけます。



フルーツグラノーラ

シリアルにMIXして満足感UP

1. お好みのグラノーラ50gに、大さじ山盛り1〜2杯(お好みの量)をミックスします。
2. 冷たい牛乳を注ぎ、1〜2分おき、フルーツが牛乳になじんでからお召し上がりください。

※ハイベスカスなどの硬いハーブは、直接お口に入れると口内を傷つけることがあります。少し柔らかくなってからお召し上がりください。



水切りヨーグルトディップ

ディップにしてちよつとしたおもてなし

1. 器にキッチンペーパーを敷いたザルをのせて無糖のプレーンヨーグルト100gと茶葉大さじ山盛り2杯(16〜20g)を入れ、軽く混ぜます。
2. 冷蔵庫で一晩寝かせ、器に盛りつけてお召し上がりください。クラッカーなどにのせるのもおすすめです。

エディブルティーの美味しいお召し上がり方

〈 3 〉



ノンアルコールサンテリア

飲まない日もカクテル気分

1. グラスに茶葉大さじ山盛り2杯(16～20g)を入れ、100%ぶどうジュース200mLを注ぎ、よく混ぜます。
2. 冷蔵庫で3時間以上抽出した後、軽く混ぜてから、フルーツも一緒にお召し上がりください。



アイスフルーツティー

水出しで酵素までおいしく

1. 水300ccに対し、茶葉大さじ山盛り3杯(24～30g)、紅茶のティーバッグ※2個の割合で広口ボトルなどの容器に入れます。
2. ボトルを軽く振るか、マドラーなどでよくかき混ぜ、冷蔵庫で3時間以上冷やします。
3. グラスに注いでフルーツと一緒に召し上がりください。

※お子様や身体の弱い方には「水出し専用」と記載のあるティーバッグ(茶葉)がおすすめです。



甘酒豆乳フルーツアイス

暑い日はヘルシーアイスを

1. 甘酒(米麹):豆乳=2:1の割合で混ぜておきます。
2. 製氷皿に茶葉を適量(お好みで)入れ、1を注ぎます。
3. 冷蔵庫で5分程度置き(省いてもOK)、冷凍庫で凍らせます。
4. お皿に盛り付けて完成です。



デザートチーズ

クリームチーズと合わせておもてなしに

1. 室温に戻したクリームチーズ、エディブルティー、刻んだミックスナッツ(無塩・ロースト)を4:1:1の割合でよく混ぜます。
2. 1をラップで包んで棒状にし、冷蔵庫で冷やして完成です。

エディブルティーの美味しいお召し上がり方

〈4〉



フルーツチョコバー

フルーツとナッツで食べ応えたつぶり

1. 板チョコを湯煎で溶かし、クッキングシートを敷いたバットなどに平らに流し、エディブルティーとミックスナッツ（無塩・ロースト）をお好みの量のせます。
2. 冷蔵庫に入れて、チョコレートが固まったら、お好みの大きさに割って完成です。



フルーツヨーグルトグラニータ

夏のおもてなしに

1. 冷凍可能な容器にヨーグルト50gに対し、茶葉大さじ山盛り1杯（8～10g）を入れて混ぜ、冷蔵庫で約1時間なじませます。
2. 1をよく混ぜて冷凍庫に移し、2～3時間したらフォークで混ぜてシャーベット状にし、冷凍庫に戻します。
3. 固まったら完成です。



フルーツティーレモネード

水出しでビタミンを余さず

1. グラスなどに、水50mLに対し茶葉大さじ山盛り1杯（8～10g）を入れ、冷蔵庫で3時間以上抽出します。
2. 同量のぬるま湯で溶かしたハチミツ、レモン汁を1にお好みの量加え、炭酸水で割ってよく混ぜます。
3. レモンスライスを添えて完成です。



フルーツシロップ

冷蔵庫にストックしていつでも手軽に

1. 60gの茶葉に300mLの熱湯を注ぎ、7分蒸らします。
2. 別の耐熱容器に、お好みの砂糖360gを入れ、1のフルーツを漉して*1注ぎ、余熱で溶かします*2。
3. 砂糖が溶けたら、冷まして完成です。
4. 炭酸水で割れば、韓国で話題のカフェドリンク“エイド”に。ホットケーキやヨーグルトにも。

*1 通したフルーツは、お早めにお召し上がりください。*2 火にかけるとシロップが濁ることがあります。※消毒した容器に移して冷蔵庫で保管し、1ヶ月以内にお召し上がりください。

エディブルティーの美味しいお召し上がり方

〈 5 〉



はちみつ漬け

フランスパンと合わせて

1. 煮沸消毒した密閉容器に、エディブルティー茶葉大さじ2杯（16～20g）を入れます。
2. はちみつ 150～200mLをゆっくりと注ぎ入れます。
3. カットしたバケットにバターを塗り、はちみつ漬けを乗せると、簡単パーティーメニューに。

※ はちみつは、1才未満の乳児には与えないでください。
※ 冷蔵所で保管し、1か月以内にお召し上がりください。



さつまいもサラダ

ビタミンたっぷり

1. さつまいも小2本をラップで包み、電子レンジ500Wで約5～7分加熱します。
2. 厚さ3cmほどに切り熱いうちにフォークの背で潰します。
3. バターとエディブルティー茶葉大さじ2杯（16～20g）をさっと混ぜ、タルトカップに盛り付けます。

※ お好みでカボチャの種やクルミなどをトッピングすると、彩り豊かに。



ハニーティー

とろりと加えて栄養アップ

1. 茶葉大さじ1杯（10g）をカップに入れます。
2. 熱湯 100ccを注ぎ、はちみつ1、2杯（7～14g）を加えます。
3. アイスの場合は、ホットハニーティーを、氷が入った耐熱グラスにゆっくり注ぎましょう。

※ はちみつは、1才未満の乳児には与えないでください。



ホットフルーツヨーグルト

温かいヨーグルトと合わせて

1. 耐熱カップにヨーグルト約100g、エディブルティー約10g、小さじ1の水を加えてなめらかになるまでしっかりとかき混ぜます。
2. 電子レンジで40秒を目安に、約40℃（人肌ほど）に温めます。

※ 沸騰しないように注意しましょう。