



おうちで てづくり

第十九回

旬の食材を使った薬膳ごはん⑦ 梅雨の薬膳茶

梅雨が近づいてきましたね。雨が降り続いて湿度の高い状態が続くと、体の中にも余分な水分がたまり、むくんだり、食欲が落ちたりしがちです。気を巡らせたり、利尿作用のある食材で、水はけの良い体をつくりましょう！

(文・村上幸枝)

《URL》<http://www.branch-design.jp/DIY/about>

トウモロコシとハトムギのブレンドティー



むくんだり、
体が重だるい……

【手順】

1. 材料をティーポットに入れる。
2. 熱湯を注いで3～5分蒸らす。
3. できあがり。

固い穀物や豆類のお茶は、じっくり蒸らして抽出します。

◇材料

コーン茶(小1/2)
ハトムギ茶(小1/2)
黒豆茶(小1/2)
ルイボスティー(小1/2)

《Point 食材》 利尿作用や代謝促進を促す食材を組み合わせたお茶です。
※黒豆とハトムギはティーパックを使っています。



ジャスミンとカモミールのブレンドティー



梅雨時期に
食欲が落ちる……

【手順】

1. 材料をティーポットに入れる。
2. 熱湯を注いで1～2分蒸らす。
3. できあがり。

花のお茶は、熱で香りが飛びやすいので、蒸らし時間を短めにします。

◇材料

ジャスミン花(小1/2)
カモミール(小1/2)
中国緑茶(龍井茶)(小1/2)

氷砂糖(お好みで)

《Point 食材》 気のめぐりや消化を促進する食材を組み合わせたお茶です。
※カモミールはティーパックを使っています。

