

# めくるめくハーブティーの世界

今回の特集企画を監修・協力いただいた「ローズマリー紅茶店」のオーナー 鶴田素子さんは、ハーブコーディネーター。大学時代から紅茶専門店に働き、ハーブの魅力にハマったそう。鶴田さんのお店で取り扱うハーブは土壌のミネラルにもこだわり、専門店ならではのアドバイスに多くのファンも。ご自身が身をもって体験したハーブの力を日々紹介しています。体調の不具合が気になる季節の変わり目に、ハーブを暮らしに取り入れてみませんか？

**ローズマリー紅茶店**

●オーナー 鶴田素子さん  
1999年開業。ハーブコーディネーターの資格を持ち、オリジナルブレンドも日々開発。講座の講師としても活躍中。

八代市大手町2丁目2-22 (0965) 34-1289



<p><b>ローズヒップ</b></p> <p>ビタミンたっぷり! デスクワークのお供に</p> <p>フルーティーな香りで、ビタミンCが豊富です。美容にも嬉しい、フラボノイド・ビタミンE・リコピンなども含有。</p>	<p><b>オレンジピール</b></p> <p>落ち込みがちな時や気分転換したい時に</p> <p>ビタミンCが豊富なビターオレンジの果皮を乾燥させたもの。柑橘の爽やかな香りが、落ち込みそうな気分をリフレッシュ!</p>	<p><b>ハイビスカス</b></p> <p>夏の水分補給や、美容が気になる時に</p> <p>強い酸味が特徴で、クエン酸やミネラルが豊富。コーディアル*にもおすすめです。美容が気になる方にも◎</p>	<p><b>カモミール</b></p> <p>女性に人気! おやすみ前のナイトティー</p> <p>ヨーロッパでは最も歴史のあるハーブ。古代では『大地のリンゴ』と呼ばれ、甘いリンゴの優しい香りに和みます。</p>	<p><b>ローズマリー</b></p> <p>すっきり&amp;スパイシー! リフレッシュタイムに</p> <p>古くから香水や薬草として用いられてきたローズマリー。集中したい時、気持ちが沈みがちな時におすすめ。</p>
---	---	--	--	---



<p><b>ローズフラワー</b></p> <p>上品で優雅な香り 女性におすすめのハーブ</p> <p>女子力を高めてくれるような甘さのある上品な香りが特徴。美容や女性ならではの悩みが気になる方におすすめ。</p>	<p><b>ペパーミント</b></p> <p>強い清涼感が心地よい 眠気覚まし一杯</p> <p>集中力を高めたい時や、気分を入れ替えたい勉強や仕事のお供に。油っこいものを食べた後にもおすすめです。</p>	<p><b>エルダーフラワー</b></p> <p>季節の変わり目に人気 かつらぎタイムにも</p> <p>甘みのある優しい味わいが特徴。フラボノイドやビタミンCなどが含まれ、女性に大人気。コーディアル*にしても◎</p>	<p><b>ラズベリーリーフ</b></p> <p>女性の強い味方のハーブ お茶のような味わい</p> <p>女性のバランスも整えてくれるお茶として知られ、女性ならではのお悩みにもおすすめ。※妊娠中の方は医師にご相談ください</p>	<p><b>オリジナルブレンド*</b> <b>アニバーサリー</b></p> <p>ローズマリー紅茶店 オリジナルの最強ブレンド</p> <p>カモミール・オレンジピール・エルダーフラワー・レモンバーム・ローズの5種類がブレンドされたスペシャルティー。</p>
--	--	---	--	---

## ハーブティーをもっと美味しく!

ローズマリー紅茶店 鶴田素子さん直伝

**ハーブティーの美味しい淹れ方**

鶴田さんが淹れるハーブティーはとっても美味しい! 自宅でもその味を再現できるように、そのコツを教えてください。

**【作り方】**

- ①ポットをお湯で温めておく(※冬場のみ)。
- ②ティーカップ1杯(約130ml程度)に対し、ティースプーン山盛り1杯のハーブをポットに入れる。
- ③沸騰させたお湯(95℃以上)をポットに注ぐ。POINT
- ④3~4分蒸らし、ポットを軽く揺らしてお茶の濃度を均等にした後、ティーカップに注ぎ入れる。

## 季節折々のハーブで作る コーディアル\*レシピ

コーディアルとは **ハーブや果実をシロップに漬けた濃縮ドリンク** のことで、イギリスやオーストラリアの伝統的な飲み物。これからの季節は、冷蔵庫で冷やしておけば気軽に飲めますよ。

**【材料】** ●ドライハーブ...25g ●水...500CC ●グラニュー糖...100g ●クエン酸...大さじ1(またはレモン1/2個の絞り汁)

**【作り方】**

- ①鍋に水を入れて火にかける。沸騰したらドライハーブを入れる。
- ②3分火にかけて煮込み、火を消したら蓋をして5分ほど蒸らす。
- ③目の細かい茶漉しやペーパーなどを使用し、②を別の鍋に移す。
- ④③にグラニュー糖を加え、弱火で3分ほど煮詰める。
- ⑤火を止める直前に、クエン酸またはレモン果汁を入れる。
- ⑥冷めたら清潔な保存容器に入れ、2~3倍の希釈(炭酸水や水など)で飲む。 \*冷蔵庫で保存し、1週間を目安に使い切りましょう

## 『フルーツカクテル 癒しブレンド』を試してみませんか?

ローズマリー紅茶店のオリジナル商品。ドライフルーツが優しい甘味を醸し、とても飲みやすいハーブティーです。

**フルーツカクテル癒しブレンド 300cc/435円(税込)**

蜜林糖・キウイ・杏・なつめ・苺のドライフルーツと、オリジナルハーブティーを同時に食す新感覚のフルーツカクテルです。女性特有のお悩みを持つ方や、イキイキと暮らしたい方におすすめ。甘酸っぱくて優しい味に心身共に癒されますよ。

## 2025.3月号読者アンケート

**「紅茶に合うお菓子は?」**

今回のアンケートに、180名の読者の方が答えてくださいました。ご協力ありがとうございました!

1位 クッキー .....56票	6位 チーズケーキ.....9票	11位 じゃがいも .....3票	16位 ショートブレッド.....2票
2位 スコーン .....17票	7位 パームクーヘン.....6票	12位 マカロン .....3票	17位 アルフォート.....2票
3位 チョコレート .....15票	8位 カステラ .....4票	13位 ムーンライト.....3票	18位 モンブラン .....2票
4位 シフォンケーキ.....13票	9位 フロランタン.....4票	14位 エクレア .....2票	19位 オレンジピール .....2票
5位 フィナンシェ.....13票	10位 ビスケット .....3票	15位 アップルパイ.....2票	20位 マドレーヌ .....2票
6位 レモンケーキ .....10票	11位 カヌレ .....3票	16位 ラムレーズンサンド.....2票	21位 カントリーマアム.....2票

# 紅茶 & ハーブティーでほつとひと息。

今回は八代唯一のハーブティー専門店、『ローズマリー紅茶店』とのコラボ企画が実現。新年度の始まりは、紅茶&ハーブティーと相性のいいおやつとのペアリングで、ゆったりと一息つきましょう。

◎紅茶・ハーブティー提供、ペアリングコーディネート/ローズマリー紅茶店

<p><b>【ダーズリンティー】</b></p> <p>インド紅茶の最高級品で爽やかな飲みが特徴。「紅茶のシャンパン」と称されることも。苺との相性も良く、苺の甘みを引き立ててくれます。</p> <p>●苺のタルト/Natural Sweets and + Snowman</p>	<p><b>【苺のタルト】</b></p> <p>古くから香水や薬草として用いられてきたローズマリー。集中したい時、気持ちが沈みがちな時におすすめ。</p>
<p><b>【アールグレイティー】</b></p> <p>ベルガモットで柑橘系の香りをつけた紅茶で、フレーバーティーの一種。チーズケーキにぴったり! "Earl Grey"とは、「グレイ伯爵」の意味。</p> <p>●オレンジ香るチーズケーキ/Natural Sweets and + Snowman</p>	<p><b>【オレンジ香るチーズケーキ】</b></p> <p>オレンジの爽やかな香りが、チーズケーキの濃厚な味わいとよく合います。</p>
<p><b>【アッサムティー】</b></p> <p>世界最大の紅茶の産地・インドのアッサム。しっかりとした紅茶らしい味です。クリーム等にも負けないコクがあり、ケーキとの相性も抜群。</p> <p>●キャラメルマロン/Natural Sweets and + Snowman</p>	<p><b>【キャラメルマロン】</b></p> <p>キャラメルとマロンの組み合わせが、アッサムの強さを優しく包み込みます。</p>
<p><b>【アッサムミルクティー】</b>【晚白柚チョコ&amp;アーモンドココナッツ】</p> <p>甘味と独特のコクが強いため、ミルクと混ぜても風味が損なわれないのが特徴。チョコとココナッツで癒されます。</p> <p>●晚白柚チョコ、アーモンドココナッツ/Natural Sweets and + Snowman</p>	<p><b>【アップルティー】</b></p> <p>乾燥させたりんごの果肉をブレンドしたフレーバードティー。優しい甘みと爽やかなりんごの香り。ドライフルーツ(いちじく、あんず、キウイ、ぶどう、木苺、蜜林糖)と一緒に。</p>
<p><b>【ペパーミントティー】</b></p> <p>"リラクスのハーブ"。メントールが含まれているので清涼感たっぷり。ちょっとピリ辛なおやつとの相性もgood◎</p> <p>●れんこんチップス(からしれんこん味)/高見商店</p>	<p><b>【ドライフルーツ】</b></p> <p>ドライフルーツ(いちじく、あんず、キウイ、ぶどう、木苺、蜜林糖)と一緒に。</p>
<p><b>【ルイボスティ】</b></p> <p>南アフリカ産のハーブティー。カフェインを含まず、すっきりとした味わいが特徴。ナッツ類が固められた豆でまりと一緒に。</p> <p>●豆でまり/幸村製菓</p>	<p><b>【シナモンチャイ】</b></p> <p>ジンジャー・シナモン・ベルガモット・カルダマンのバランスが抜群のフレーバーティー。強い香りには味増松葉を合わせて。</p> <p>●味増松葉/菓心梅山</p>
<p><b>【ハイビスカスコーディアル】</b></p> <p>ビタミンCやアントシアニンが豊富。抗酸化ビタミンやポリフェノールを手軽に取れますよ。夏に向けての水分補給にもおすすめ◎</p> <p>●くるみクッキー、生薑チョコ/Natural Sweets and + Snowman</p>	<p><b>【桜餅】</b></p> <p>ローズヒップ(バラの果実)は「ビタミンCの果実」と言われ、驚くべき栄養価を誇ります。酸味のある味わいが桜餅の餡にピッタリ。</p> <p>●桜餅/黒川製菓</p>
<p><b>【エルダーフラワーコーディアル】</b></p> <p>「くるみクッキー&amp;生薑チョコ」</p> <p>マスクットの風味を持ち、ヘルシードリンクとして人気上昇中。コーディアルにして炭酸で割って飲むのがこれからの季節におすすめです。</p> <p>●くるみクッキー、生薑チョコ/Natural Sweets and + Snowman</p>	<p><b>【ハイビスカスコーディアル】</b></p> <p>ビタミンCやアントシアニンが豊富。抗酸化ビタミンやポリフェノールを手軽に取れますよ。夏に向けての水分補給にもおすすめ◎</p> <p>●くるみクッキー、生薑チョコ/Natural Sweets and + Snowman</p>

**What is tea?**

茶 tea 同一茶樹の葉 (ツバキ科のチャノキ)

緑茶系	ウーロン茶系	紅茶系
不発酵茶	半発酵茶	発酵茶
●発酵させない	●途中で発酵を止める	●発酵させる
●酸化を最小限に抑えた爽やかな香り	●緑茶と紅茶の中間の性質を持つ独特な香り	●発酵による芳醇な香り

緑茶、ウーロン茶、紅茶の違いは「発酵度の違い」です。緑茶、ウーロン茶、紅茶などのお茶はすべて、学名が「カメリアシネンシス」というツバキ科の茶の樹からできています。この樹の生葉を乾燥・発酵させてつくるとき、発酵度合いによって、さまざまな種類のお茶になるのです。茶葉は発酵が進むにつれて、成分のカテキン(タンニン)が酸化し、赤くなっていきます。紅茶独特の色と香味は、発酵茶ならではの味と香りです。