

# カモミールのメディカルハーブティー

カモミールのメディカルハーブティー（ハーブティー）は、有効成分をキープするために大きくカットしてあります。飲む直前に簡単に「すりつぶし」てからお飲みください。

そのままでもお飲みいただけますが、「すりつぶす」というひと手間を加えると、封じ込められていた成分がしっかり抽出され、驚くほど味と香りに奥行がでます。格段においしくて、長く飲み続けることができます。こうすることで成分を最大限に引き出すことができハーブティーの効果がいっそう期待できます。香りがフワッとたつ、硬いもの（ホーソソベリー、ビルベリー、ハイビスカス、ジュニパーベリー）には亀裂をいれるくらいを目安に「すりつぶす」ひと手間を習慣にしましょう。

## \*アレルギーに関して

まれではありますが、特定のハーブにアレルギーを起こす場合があります。最近、花粉症と果物アレルギーの関係を耳にします。同じ科の植物には交差抗原がありアレルギーがおきると考えられています。ハーブティーも果実や種子を利用します。

たとえば白樺花粉症はバラ科のりんごやさくらんぼにアレルギーをおこすことがあります。ローズヒップやホーソソはバラ科ですので、アレルギーを起こす可能性が考えられます。

## ✿メディカルハーブティーのいれかた✿

1杯分（約150～180ml）：ハーブティー ティースプーン山盛り1杯が目安  
ハーブティーをすりつぶします。香りがたつ！硬いものには亀裂が入る！を目安に

### 簡単にすりつぶす方法

- ・乳鉢で・・・ スプーンの背で・・・ カップの底で・・・

オレンジピールやハイビスカスなどははさみで亀裂を入れてください。

- ・ミルで・・・ 電動ミルがおすすです。約1～3秒ほどで細かくなります。

\*多めにすりつぶした分は密閉容器に入れて冷凍保存してください。解凍せずにそのまま使用できます。

お茶パックに1回分づつ入れて冷凍しておくとう便利です。

すりつぶしたハーブティーをポットなどにいれ熱湯を注ぎます。

濃いめに入れたい場合は多めにいれて問題ありません。

### 抽出時間

花や葉などは約3分、種子や実、根などは5分を目安に抽出してください。

\*必ずフタをして芳香成分を逃さないようにご注意ください。

カフェインやタンニンを出したくない場合水出ししてください。

### 水だしの方法（約2杯分）

お好みのハーブティー、ティースプーン2杯をすりつぶします。

水を約200ml注ぎ、ふたをして一晚（6-10時間）置きます。

暑い時期は冷蔵庫保存してください。

ティーストレーナーで漉します。

飲むときにお湯200mlを足してください。

冷蔵庫に保管しても、その日のうちにおのみください。