

Transition of Seasons

気温差が激しい時期は風邪が引きやすいので、
ラーマトゥルシー(ホーリーバジル)で免疫力を
高めましょう!ストレスや頭痛にも〜。
独特な味のバジルはレモングラスとオレンジ
ピールでフルーティーに〜

(300ml) 6-8min.
ホーリーバジル　大1、レモングラス　小1、
オレンジピール　小1、
生姜・ターメリックパウダー　少々

Calm down



リラックスできる
ハーブティー。
カモミールが心も体も
落ち着かせる効果が
ありますので、寝る前に
飲むのがオススメ。
乾燥リンゴを加えることで
甘みをアップ〜

(300ml) 8-10min.
カモミール　大1、刻んだ生姜スライス　2-3枚、
刻んだドライりんごスティック　2-3本、シナモン、
はちみつ
リンゴはコップの底に入れておくと、
後で食べられます。

Fever Care



熱が出た時に!
リンデンは鎮静・発汗、
利尿の3つの作用で
咳・頭痛・熱を
和らげます。
ゆっくりと飲むのが
ポイント!

(300ml) 5-8min.
リンデン　大1、ラズベリーリーフ　小1、
ペパーミント　少々、レモン汁　少々
はちみつ

Dried Fruit Tea

ドライフルーツだけで
作るフルーツティー

(500ml) 10min.
プルーン　1/2 個
デーツ　1/2 個
レーズン　20g
アプリコット　1/2 個
白イチジク　1/2 個
桃　2-3枚
乾燥生姜　お好みで
シナモンスティック　1/2本

すべてのフルーツと水500mlを鍋に
入れて10分ほど煮込みます。
茶越しにしてコップに注ぎます。
戻したドライフルーツは
ヨーグルトなどに入れて
お召し上がりください!



冬季限定
パッケージで販売中!



Bulk Foods

Teas & Drinks

Autumn/ Winter

ハーブ、スパイス、
ドライフルーツで作る
秋冬の飲み物

秋冬 BODY RESET 体を整える



Cold Care

風邪を引いた時に!フレッシュ＆すっきりの
ハーブティーです。エルダーフラワーの
解熱効果にローズヒップの
ビタミンCが回復を促してくれます。

(300ml) 7-8min.
エルダーフラワー　大1、ペパーミント　少々、
ローズヒップ　小1、ラベンダー　少々
はちみつ　お好み

Throat Care

喉が痛い時に!セージの苦みがなく、
生姜と合わせることでさらに効き目アップ!

(150ml) 5min.
セージ　大1、刻んだ生姜スライス　2-3枚、
シナモン、はちみつ





Hot Wine

体の芯から温めてくれる飲み物。
フルーティーで飲みやすい〜
ノンアルコールバージョンはお子様にも!

ノンアルコール
(1000ml) 10-15min.
オレンジジュースまたはブドウジュース・水　各500ml、**ローズヒップ**　大1、
ドライフルーツミックス(りんご、レーズンなど)　大3、**レモン汁**　大1
シナモンスティック　1本、**アニス**　1-2個
はちみつ　お好み

本格的
ワイン(種類を混ぜてもOK)　1000ml
シナモンスティック　1本、
ドライフルーツミックス
(りんご、レーズンなど)　大3
アニス　1-2個、**はちみつ**　お好み

すべての材料を15分ほど煮込んで、
茶こしにしてください。



Winter Dreams

ルイボスティーをアレンジしました。
ビタミンCが豊富なルイボスこそ秋冬に
飲みましょう!ザクロを加えることで
さらに効果アップ。
アニスとシナモンでクリスマスが
待ち遠しになる香りをプラス。

(1000ml) 7-8min.
ルイボス　1pc、**シナモンスティック**　1本、
アニス　2個、**はちみつ**　お好み
ザクロ　大2

すべての材料をティーバッグに入れて、
お湯を注ぐ。



Winter Chai

スパイスが効いているミルクティー。
体が温まります〜



(500ml) 10min
市販の紅茶　1pc、**牛乳**　250ml、
チャイスパイス　大1、**アニス**　1個
はちみつ　お好み

スパイスをお湯250mlで煮立てて、
牛乳を加え、沸騰する寸前まで温める。
紅茶をを入れて、5分ほど待つ。
茶をこして完成。お好みでチャイスパイスの
量を調節してください。



Spicy Hot Chocolate

濃厚な味わいは寒い日にぴったり!
スパイスを追加すれば、ちょっと
違う雰囲気!

(300ml)
牛乳(またはアーモンドミルク・豆乳など)　300ml、**ダークチョコ**　30g、
ナッツメグ・チリパウダー・シナモン　各一つまみ

チョコレートに少量の牛乳を加えてレンジで
20秒ずつ温めます。チョコレートを
しっかりと溶かして、残りの牛乳を温める。
スパイスを加えて出来上がり。