



ミントでミントティーを作るにはどうすればいいの

ミントティーの作り方と飲み方

ミントは、「すうっとしたさわやかさ」があり、キャンディーやチューインガムなどにも使われています。日本では、ハッカとして知られています。

乾燥させたミントの、ドライハーブを使ったドライハーブティーは、ミントの葉を小さじ1ぱい分、ふっとうさせたお湯に入れ、5分間ひたします。その後、これをこします。こしたお湯に、砂糖を加えて冷やします。食卓に出す前に、レモンのしぼりしるを加えると、おいしく飲むことができます。

ミントの生の葉を使うフレッシュハーブティーは、生の葉と、レモングラスなどを取り合わせてポットに入れ、熱湯を注ぎます。2～3分したら、カップに注ぎ、これを飲みます。

おいしいハーブティーの飲み方

ハーブにはいろいろな種類があり、ヨーロッパでは、古くからハーブティーを飲む習慣がありました。ハーブティーは、フレッシュハーブティーとドライハーブティーに分けられます。

フレッシュハーブティーの場合は、新鮮なハーブをあらく刻みます。あらかじめ温めておいたポットに、ハーブを小さじ3ぱい分入れます。このポットに、わかしたてのお湯を注ぎます。ポットのふたをして、約5～6分間むします。温めておいたカップにティーを注ぎ、飲みます。好みに応じて、レモンやはちみつを入れるとおいしく飲めます。

乾燥したドライハーブは、ティーバッグになっているものが多く、ポットまたはカップに熱湯を注いで、ふたをし、2～3分してから飲むようにします。（監修・青木 国夫）

