

カモミールのお茶を飲んでみよう!

カモミール(ジャーマン)は、花を摘んでお茶にします。

花の時期・・・4～5月(ゴールデンウィーク頃)

たくさん摘んで、乾燥保存しておく・・・

- ・いつでもカモミールのお茶が楽しめます。
- ・ミルクティやお菓子づくりにも使えます。



カモミールのミルクティ♪

小鍋に牛乳とカモミールを入れて火にかけ、泡立て器で軽く混ぜながら温める。沸騰する前に火を止めて、茶こしでこしながらカップに注ぐ。甘味をつけるときはハチミツで。



～カモミールのカップケーキをつくろう～

【材料 6個分の目安】



ホットケーキミックス・・・200g
牛乳・・・150cc
カモミール(乾燥)・・・大さじ1
溶かしバター・・・30g



作り方

- 1 小鍋に牛乳とお茶パックに入れたカモミールを入れて中火にかける。沸騰しないように注意し、牛乳に色が付き、香りが移ったら火を止める。カモミールを絞って取り出し、粗熱をとっておく。
- 2 バターを耐熱容器に入れ、電子レンジに10秒ほどかけて溶かしておく。
- 3 ホットケーキミックスに1の牛乳を加えてよく混ぜ、2のバターも加えてなめらかになるように混ぜる。
- 4 型にスプーンなどですくって入れ、200℃のオーブンで13分程焼く。

