

紅花フェア2001

オリジナル紅花料理コンテスト 優秀賞作品レシピ COOKING RECIPE

平成13年7月15日開催した「紅花フェア」オリジナル紅花料理コンテストでは、
広く一般の方から317点のご応募をいただきました。
その中から、優秀賞作品5点と奨励賞作品25点をご紹介します。
健康食材紅花を活用した山形らしいおもてなし料理の
ご参考にしていただきたいと思います。

三色花咲き米

材料(4人分)
米……………3カップ
紅花の花びら(乾燥)…大さじ4
紅花の葉*……………100g
ミニトマト……………8個
塩……………小さじ2.5
酒……………大さじ3
水……………660cc

考案者ひとことPR

三浦 梢さん(大学生)
手塩にかけた子ども
酒田っ子 紅花



紅花の葉…種をまいてから約3週間程度経過したもの

- 1 米1カップに水220cc(水に紅花をつけて出た黄色の汁を含む)・酒大さじ1を入れて炊く。
- 2 米1カップに水220cc(紅花の葉を刻んで出た緑色の汁を含む)・酒大さじ1を入れて炊く。
- 3 米1カップに水220cc・酒大さじ1を入れて炊く。
- 4 1の炊きあがった米に水で戻した紅花を混ぜる。
- 5 2の炊きあがった米に2で刻んだ紅花の葉を入れて混ぜる。
- 6 3の炊きあがった米に紅花と刻んだ葉を入れて混ぜる。
- 7 1、2、3を型に入れて順番に盛りつける。
- 8 塩を少々振り、紅花をのせる。
- 9 葉とミニトマトを盛りつける。

紅茶漬け

材料(4人分)
紅花の花びら(乾燥)…大さじ2
紅鮭……………2切
長葱……………1本
三つ葉……………1/2束
米……………3合
だし汁……………3カップ
塩……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1

- 1 紅花は、茹で茹でこぼして水にさらしてから水分をきる。
- 2 米を炊く。
- 3 紅鮭を焼き、身をほくしておく。
- 4 だしをとって、吸地を作る。
- 5 焼きおにぎりを作り、どんぶりのにせる。
- 6 焼きおにぎりの上に、ほくした紅鮭、白髪葱をのせる。
- 7 もどした紅花を入れて、吸地を温めて6にそそぎ、最後に三つ葉を散らす。



考案者ひとことPR

公平 亜生さん(主婦)
お酒を飲んだ後に食べると最高です。

最優秀賞

紅花彩りポタージュ

材料(4人分)
紅花の葉*……………200g
食パン……………1/2枚
バター……………大さじ2
水……………1カップ
生クリーム……………50cc
牛乳……………100cc
固形ブイヨン……………2個
無調整豆乳……………50cc
塩・こしょう……………各少々
紅花の花びら(乾燥)…適量

- 1 紅花は、湯で茹でこぼして、水にさらし水きりする。食パンを1cm角のさいころ状に切り、バターで炒める。
- 2 紅花の葉は、色よく茹で水にとり固く絞ってミキサーにかける。
- 3 鍋に水と固形スープを入れ火にかけ、塩、こしょうで調味する。
- 4 3に2の葉と豆乳を入れ味を整え、牛乳を加え沸騰直前火を止め生クリームを入れる。
- 5 盛りつけ器に4を盛りクルトンと紅花を浮身にする。(クルトン…食パンを1cm角に切りバターで炒める。)

考案者ひとことPR

佐藤 未来さん(高校生)
紅花の花と葉をふんだんに使ったポタージュは、ヘルシーで山形感覚いっぴいのスープです。



中華前菜紅花三種盛り合わせ

◎紅花の下ごしらえ 3~4回水をかえながら洗い、乾燥させ下ごしらえをする。

手羽の紅花スパイシー揚げ

材料(4人分)
手羽先……………8本
塩・こしょう……………各少々
片栗粉……………適量
紅花パウダー
紅花みじん……………大さじ1
にんにくパウダー……………大さじ1
パプリカ……………大さじ1
カレー粉……………大さじ1
塩……………大さじ1

紅花の煮卵

材料(4人分)
卵……………4個
紅花の花びら(乾燥)…大さじ4
塩……………大さじ1
(あれば八角……………1個)

大根とくらげの紅花和え

材料(4人分)
大根千切り……………100g
くらげのもどしたもの…100g
【調味料】
紅花の花びら(乾燥)…大さじ2
酢……………大さじ4
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1
ごま油……………小さじ1

- 1 手羽先に塩、こしょうで下味をつけ15分おく。
- 2 Aの各種スパイスをまぜあわせておく。
- 3 1の手羽先に片栗粉をまぶし、180℃の揚げ油でカラリと揚げる。
- 4 揚げた手羽先に2の紅花パウダーを適量ふりかけてできあがり。
- 1 卵をゆでて、殻にまんべんなくヒビを入れる。
- 2 1を鍋に入れて、卵がかぶるくらいの水を加える。
- 3 2に紅花と塩を加え、沸騰したら弱火で30分煮る。
- 4 火からはずして、煮汁につけたまま冷ます。(あれば八角を入れてもよい)
- 1 大根は千切りにして、塩少々ふり水洗いし、水気を絞る。
- 2 くらげは水洗いし、もどしておく。よく水気をきり、食べやすい長さに切りそろえる。
- 3 ボウルに1と2を入れて、調味料を加えてよく和える。



考案者ひとことPR

小野 正人さん(自営業)
紅花を使った新しい中華料理。酒のおつまみやおもてなしに最適です。

べにばなの錦巻きサラダ

材料(4人分)
だいこん……………10cm
ニンジン……………40g
セロリ……………40g
鶏のささみ……………2本
紅花の葉*……………40g
紅花の花びら(乾燥)…適量
酒……………少々
塩・こしょう……………各少々
【紅花マヨネーズソース】
マヨネーズ……………大さじ3
すりごま……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
紅花の花びら(乾燥)…小さじ1
白ワイン……………小さじ2

- 1 大根はかつらむきまたはスライサーで薄く切り、塩をふりしなじりさせる。
- 2 ニンジン、セロリは大根の幅と同じ長さの千切りにし、塩をふっておく。
- 3 紅花の葉は色よく茹でる。
- 4 鶏のささみは塩・こしょうをし、酒を少々ふりかけ酒蒸しにして、さめてから細かく裂いておく。
- 5 よく水洗いし湯をくぐし、水切りした紅花に酢を少々振りかけて絞る。
- 6 6の上に、ニンジン・セロリ・紅花の葉・ささみを大根からあまりはみ出さないように置き、大根でぐるりと巻く。
- 8 マヨネーズ・すりごま・しょうゆ・紅花・白ワインを合わせ、紅花マヨネーズソースをつくる。
- 9 器に8のソースを敷き、その上に7を盛りつけて、できあがり。

考案者ひとことPR

船山 美樹さん(公職職員)
薄く切った大根から紅花が透けて見える、紅花染めの織物をイメージしたサラダです。



Benibana Original Cooking Recipe

