

家族みんなで紅花だんご

材料(4人分)
白玉粉……………100g きなこ…………… 適量
水…………… 適量 砂糖…………… 適量
紅花の花びら(乾燥)…大さじ1~2 塩…………… 適量



- 1 紅花を洗う。
- 2 白玉粉に紅花と水を入れ、耳たぶぐらいの硬さにする。20個くらいに丸める。
- 3 沸騰したお湯にだんごを入れ、浮いたら冷水にとり、水切りする。

4 きなこ・砂糖・塩を混ぜる。

考案者ひとことPR

村山 道さん(主婦)

子供からお年寄りまでみんなで楽しく食べられます。安いうえおいしいです。

紅花草とほうれん草の真砂和え

材料(4人分)
紅花草…………… 2パック 化学調味料…………… 少々
ほうれん草…………… 1 さま油…………… 少々
とびっこ…………… 100g コチュジャン…………… 少々
塩…………… 少々

- 1 ほうれん草をさっと茹で、3cmくらいに切る。
- 2 子葉は、根をおとしてさっと湯通し程度に茹で、水にさらしておく。

3 1・2を軽くしぼってボールに入れ、調味料を入れ混ぜ合わせる。さらに、とびっこを入れて混ぜる。

考案者ひとことPR

杉山 豊枝さん(飲食店店主)

彩りと歯ざわりが、とても良いです。



紅花若菜漬け

材料(4人分)
紅花若菜…………… 80g 三五八…………… 40g



考案者ひとことPR

青木 勝助さん

漬物の王様紅花漬けをどうぞ。

- 1 紅花若菜を硬めにゆでる。
- 2 これを水に入れ、冷ます。
- 3 水を切る。
- 4 3を容器に入れる。(出来るだけ並べるように)

- 5 4にふきんをかぶせて、三五八に押しよすようにかける。
- 6 およそ10時間のそのまま。

紅花なっとう

材料(4人分)
納豆……………1箱 B [しょうゆ…………… 大さじ1
紅花の花びら(乾燥)…大さじ1 ぶどうオイル…………… 小さじ1
A [酢…………… 小さじ1
酒…………… 小さじ1



- 1 紅花はお湯で洗い固く絞るAIにつける。
- 2 納豆にBの調味料と1を加えて、かきまぜる。
- 3 小鉢に盛り、きざみくるみをのせる。

考案者ひとことPR

鏡 ミドリさん(農業)

応用として、茹でたニラ、霜降りイカをさっとゆで、これで和えるとおいしい。からしをそえる。

紅プリンあらアラモード

材料(4人分)
卵…………… 2個
砂糖…………… 60g
牛乳…………… 250cc
バニラオイル…………… 少々
紅花の花びら(乾燥)…適量
グラニュー糖…………… 65g
水…………… 30cc
熱湯…………… 10cc
生クリーム…………… 適量
砂糖…………… 適量
果物…………… 適量

- 1 プリン型の内側に紅花油をぬる。
- 2 鍋に砂糖・牛乳・紅花を入れて中火にかけ、木べらで混ぜながら温めて砂糖をとかし、火から下ろしてバニラオイルを加え、あら熱をとっておく。(オーブンを140℃に温める。)
- 3 カaramelソースを作る。鍋にグラニュー糖と水を入れ、強火にかけ、少し色づいてきたら、弱火にしてあめ色になるまで火を通す。鍋底をさっと水につけて色が濃くなるのを防ぎ、熱湯を加えて、スプーンでゆっくりとよす。
- 4 1に3を小さじ2ずつ流し入れ、プリン生地ができるまで冷蔵庫で冷やしておく。



考案者ひとことPR

鈴木 絵里子さん(高校生)

色があざやかできれいでしょ?

華やか巻

材料(4人分)
米…………… 400g
紅花の花びら(乾燥)… 5g
紅花の葉…………… 5g
ゆず…………… 1個
砂糖…………… 小さじ1・1/2
塩…………… 小さじ1
酢…………… 大さじ3
白ごま…………… 少々
かんぴょう…………… 1缶
卵…………… 3個
のり…………… 4枚

- 1 紅花と葉を別々に茹でる。
- 2 米を炊く。
- 3 ゆずを絞り、そこに紅花の花びらと葉を別々に5分弱つけておく。
- 4 卵は厚焼き卵にして細く切っておく。
- 5 炊き上がったご飯にAを入れ、よく混ぜ、2等分する。片方に、よく絞って水気を取りみじん切りにした紅花の花びらを入れよく混ぜる。

6 のりを敷き、白飯・べにばな飯を段になるようにのせ、のばす。よく水気を切りみじん切りにした葉と、卵とかんぴょうをのせて、巻く。

考案者ひとことPR

小野 悦子さん(高校生)

彩りもよく、ゆずの香りが食欲をそそります!!



3時のおやつ 紅花カップケーキ

材料(4人分)
薄力粉…………… 150g
A [ベーキングパウダー… 小さじ1
砂糖…………… 60g
B [卵…………… 2個
バター…………… 80g
紅花の花びら(乾燥)… 25g
バナナ…………… 2本

考案者ひとことPR

渡邊 有希さん(高校生)

紅花の色で彩りもキレイ!バナナを入れる事で(バナナの甘味を利用して)、砂糖をひかえめにするので低カロリーでとってもヘルシー。



- 1 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておき、バナナはフォークでつぶし、紅花は2~3回水洗いして4~5分酢水につけ、水気を切っておく。
- 2 バターは常温に戻してよく練り、砂糖、卵の順に加え、分離しないように混ぜる。
- 3 BにAの半量を加え、つぶしたバナナを全部加える。
- 4 残りのAと紅花の花びらを加えてカップに流す。
- 5 170℃に温めたオーブンで約40分焼く。

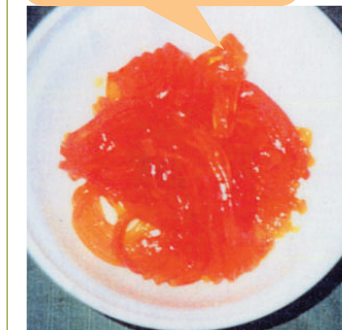
紅花ところ天

材料(4人分)
粉寒天…………… 4g しょうゆ…………… 適量
ゼラチン…………… 5g からし…………… 少々
水…………… 500cc 酢…………… 少々
紅花粉末…………… 大さじ1・1/2

考案者ひとことPR

小関 昭子さん(主婦)

ところ天は切り方をかえると、おかずからデザート色々変身出来おもしろいです。



- 1 ゼラチンは50ccの水にふり入れゆかす。
- 2 鍋に450ccの水を入れ紅花の粉を入れ、沸騰して2分位で火を止め、これをガーゼでこします。
- 3 2を鍋に入れ、粉寒天を入れ、沸騰して1分程で火を止めます。
- 4 3が70℃位にさめたら、1を入れ溶かします。
- 5 4が溶けたら流し箱に入れて固めます。
- 6 5が出来たら天突き器に入る位に切り、器に天突き棒でつまます。好みの味で食べます。

● 出来上がったところ天を、一晩みそ漬にしてもおいしいです。

黒豆のべに花和え

材料(4人分)
紅花の花びら(乾燥)… 15g 砂糖…………… 大さじ4
白ごま…………… 10g オリーブオイル…………… 小さじ2
煮干し…………… 20g 酒…………… 大さじ4
黒豆…………… 30g 酢…………… 小さじ1

考案者ひとことPR

高橋 千賀子さん(農業)

誰でもできる、豆と紅花のカンタンおかずです。

- 1 紅花は3回水洗いをしてぎゅーしぼり、酢をかけておく。
- 2 煮干しはオリーブオイルでからっとあげる。
- 3 黒豆は一晩水につけ、ざるに上げて薄味でやわらかく煮る。
- 4 ざるに上げ汁を切る。
- 5 鍋に酒・砂糖・白ごまを入れて煮たて、黒豆・煮干しと、最後に紅花をかまけて出来上がり。



紅花の花びらと葉っぱの2色てんぷらうどん

材料(4人分)
うどん粉…………… 適量
かん水…………… 適量
塩…………… 適量
酒…………… 適量
紅花の花びら(乾燥)… 適量
紅花の葉…………… 8尾
水…………… 1/2個
しょうゆ…………… 1/3本
昆布…………… 8枚
かつおぶし…………… 適量
紅花の花びら(乾燥)… 適量
みょうが…………… 適量
長葱…………… 適量
しそ…………… 適量
笹の葉…………… 適量

考案者ひとことPR

岡田 由香さん(高校生)

うどんを2色にし、見た目にもキレイな料理になります。



- 1 紅花を洗って酢を加え、色鮮やかにしておく。紅花の葉は洗ってさっと茹でる。
- 2 色を鮮やかにした紅花と葉の水気をとり、別々にすり鉢でする。
- 3 均一に色を付けるために、かん水の中に入ったものを入れておく。(2つ用意。)
- 4 うどん粉を紅花入りのかん水と、葉入りのかん水で別々に練る。
- 5 練ったうどんを伸ばし、切って茹でる。
- 6 茹でたものを別々にざるにとり、冷水にさらす。
- 7 昆布とかつおぶしで取った出汁にしょうゆを入れ調味酒を加える。
- 8 天ぷら粉に紅花を加え、冷水でとき、海老につけて揚げる。
- 9 しその葉の裏面に衣をつけ、揚げる。
- 10 残りの衣に千切りにした玉葱・ニンジンを加えかき揚げにする。
- 11 みょうが・長葱・しそを細かく切り、薬味として添える。
- 12 器に笹の葉を敷き、うどんを盛り付け、天ぷらを添える。
- 13 うどんのつけだれに、さっと茹でた紅花を散らすように入れる。