

紅花フェア2001

オリジナル紅花料理コンテスト 奨励賞作品レシピ

COOKING RECIPE

紅花香りパン

材料(4人分)
小麦粉……………360g 塩……………少々
紅花の花びら……………4.8g バター……………36g
紅花の葉……………4.8g イースト……………36g
砂糖……………少々 牛乳……………36g

- 1 紅花・小麦粉・砂糖・塩・バター・イースト・牛乳を12分間くらいミキサーで練る。紅花の葉も同様にする。
- 2 40分間発酵させ、パンチングする。さらに30分間寝かす。
- 3 60gでカットし、さらに15分間寝かせ、成形させる。
- 4 40分くらい発酵させる。
- 5 オープンで15分くらい焼く。

考案者ひとことPR

大江 知生さん(大学生)
とても良い香りのするパンです。



紅花だんご

- 1 上新粉は熱湯でこねる。白玉粉は水を少しずつ入れて混ぜ、上新粉と合わせてこねる。
- 2 紅花は、熱湯でもどす。絞ってきざみ、すり鉢でする。
- 3 1を数個に分け、透き通るくらいに約25分蒸す。蒸せたらすり鉢にとりよくつく。2の紅花を加え、さらについて平均に混ぜる。
- 4 皮とあんは、4等分に丸める。ぬらした左手のひらに皮を丸く延ばしあんをのせて包む。

考案者ひとことPR

矢萩 絵美子さん(高校生)
ほんとにきれいな黄赤色!!
つい手にとりたくなってしまします!

材料(4人分)
上新粉……………100g
熱湯……………100cc
白玉粉……………20g
水……………20cc
紅花の花びら(乾燥)……………30g
あん……………240g

べに花の里

材料(4人分)
長芋……………400g 甘栗煮……………中4個
枝豆……………50g
紅花の花びら(熱湯でもどす)……………大きい1/2

- 1 長芋の皮を厚めにむいて、大きめに切り電子レンジで6~7分間やわらかくなるまで煮る。
- 2 1をつぶして熱中に分量のAを入れて火にかけコクが出て照りがでるまで練る。
- 3 枝豆をゆでてさやかに取り出し、薄皮をむいてすり鉢で荒めにつぶす。
- 4 2に3と紅花と甘栗煮(甘味をとる為、さつとゆでこぼす)の一粒で3~4等分したものをマール状にざっくり混ぜ合わせて、ボリュームを出し、ふくらと盛り付ける。
- 5 紅花畑をイメージしたペーパーを皿の上に敷き、紅花(生花)を添えて盛り付け、出来上がり。



考案者ひとことPR

月崎 光子さん(主婦)
ふるさとの環境(紅花と枝豆の緑と長芋の白)を思い体にやさしい食材を用いました。

※盛り付ける時、2を大きい1/2位とっておき、最後に一番上にならして盛り付ける。(白い雲を思わせる)

紅ブラマンジェ花

材料(4人分)
コーンスターチ……………30g 紅花の花びら(乾燥)……………少々
砂糖……………40g シロップ……………適量
牛乳……………300cc ソース……………少々
パニラエッセンス……………少々 湯……………10cc
レモン汁……………5cc

- 1 鍋にコーンスターチと砂糖を入れ、あたためた牛乳を少しずつ加えながら、木じゃくしでよく混ぜる。
- 2 これを火にかけ、混ぜながら煮る。水にさらした紅花を入れ、沸騰したら火を弱くし、さらに2~3分よく煮る。
- 3 火からおろして、パニラエッセンスを加え、水で内側をぬらしたシリール型に入れて冷やし、固める。
- 4 シロップに紅花を入れ、湯とレモン汁でといったソースを作る。
- 5 3を型から出して、ソースをかける。

考案者ひとことPR

八瀬 祐子さん(高校生)
紅花の香りとしを楽しんで下さい。



紅花おこわ

材料(4人分)
もち米……………480g 塩……………18g
青大豆(乾燥)……………40g 酢……………大さじ1
紅花の花びら(乾燥)……………0.8g 白ごま……………適量
水……………500cc しょうがの絞り汁……………5cc
みょうが……………1個

- 1 鍋に洗って水気を切った紅花を入れ酢をかける。そして水を加え沸騰直前まで加熱する。
- 2 もち米は洗いざる上げをし、1に浸し、一晚おく。また、青大豆も洗い水に一晩浸しておく。
- 3 もち米はざるに上げ、紅花液と別に蒸す。紅花液は、しょうが汁と塩を加え、打ち水にする。
- 4 蒸し器でもち米を10分蒸し、打ち水をし、さらに10分蒸し、打ち水をする。そして、青大豆をのせ、さらに10~15分蒸す。(豆はやわらかすぎない方がよい。)
- 5 蒸し上がったら、あら熱をとり、千切りにしたみょうがを混ぜ、白ごまをふる。

考案者ひとことPR

海和 詠子さん(短大生)
今回は健康を中心として取り組みました。紅花の効能に加え、バランスのとれた高たんぱく食品を使用してみました。また、健康食とはもちろん栄養素面だけではだめです。美味しくあることも重要です。そこで、子供も年配の人にも好きな「おこわ」で作りました。一度ゆがくことで、独特のにおいも香りに変えることができます。これから夏にむけて、食欲のそそるさわやかな味と豊かな食感を楽しんでほしいです。



かぐや姫

材料(4人分)
たけのこの水煮……………50g こんぶ……………2g しょうゆ……………小さじ1 飾り用に笹の葉……………4枚
水……………200cc 本だし……………1.5g 寒天棒……………1/3 紅花の花びら(乾燥)……………小さじ1/2
かつおぶし……………2g 塩……………1.5g 金箔(あれば)……………適量 酢……………小さじ1/4

下準備

- あらかじめ寒天棒を水に浸し戻しておく。
- 紅花を2~3回水洗いし、酢に浸しておく。

- 1 1番だしをとる。鍋に水を入れ、こんぶを入れて火にかけ、沸騰直前に取り出し、かつおぶしを入れ、再び沸騰したら火をとめ、沈殿するのをまって、上ずみ液をふきんでこす。
- 2 1を鍋に戻し入れ火にかけ、本だしを加え、塩・しょうゆで味を付ける。
- 3 2を火にかけたままの状態、寒天を細かくちぎって鍋に入れる。溶けたら、素早く裏返し、再び鍋に戻し入れる。
- 4 再び火にかけたたけのこを入れ、2分程度煮て、紅花を加える。
- 5 型に流し入れ、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
- 6 固まったら型から取り出し、4人分に切って、皿に笹を敷き、盛りつける。上から金箔をかけるのとより良い。

考案者ひとことPR

井上 愛さん(高校生)
清涼感あふれ、夏のおもてなしなどにピッタリ!!



紅花の里のスパゲティ

材料(4人分)
スパゲティ……………320g 塩・こしょう……………少々
ベーコン……………8枚 酢……………大さじ1
トマト……………2個
レタス……………小玉1
紅花の花びら(乾燥)……………10g
ニンニク……………1かけ
紅花の葉……………10枚位
オリーブオイル……………大さじ3
粉チーズ……………適量
パセリ粉……………少々

考案者ひとことPR

三浦 美知子さん(自由業)
簡単にさっと作れて、ランチにピッタリです。



- 1 レタスは、しんを取って水で洗い、手でちぎって水を切り、冷蔵庫に入れておく。
- 2 紅花は、さつと水で洗い、キッチンペーパーに入れて水を切り、酢大さじ1にからめて置く。
- 3 トマトは、洗って水を切り、ぐくにフォークをさし、火で焼き、皮をむき、水につけて、1cmの角切りにする。
- 4 スパゲティは、たっぷりのお湯に塩大さじ3を入れゆでる。
- 5 フライパンにベーコンを1cm角に切り、ニンニクのみじん切り、紅花の葉の千切りをいためる。
- 6 3と1を入れ、4を入れ、オリーブオイルを入れて、パセリ粉を入れ、塩・こしょうして味をととのえて、皿に盛り、粉チーズを振る。

トースト・サフラワーバター

材料(作りやすい分量)
バター……………100g レモン汁……………少々
紅花の花びら(熱湯でもどす)……………小さじ1 食パン

- 1 紅花にレモン汁を少しふりかけておく。鮮やかな紅色を保つことが出来る。
- 2 バターは室温に戻すがレンジに10秒かけ扱いやすくしておく。
- 3 バターに紅花を混ぜ器に入れて冷蔵庫で落ち着かせる。
- 4 トーストしたパンに好みの量を塗っていただく。

考案者ひとことPR

菅野 由子さん(主婦)
フランスパンやサンドイッチにもおいしく使えます。



紅花づくし



考案者ひとことPR

宇都 久美子さん(教員)
山形の特産を最上川にそって利用した。長井市大石の高野豆腐、村山・最北の紅花、庄内のだだちゃ豆、そして山形を代表する里いもを取り入れた。和風の手法を活かし、彩りよく、山形を感じさせるように工夫した。

じんだん紅花

材料(4人分)
甘酢紅花……………大さじ1 みりん……………小さじ1
紅花の葉……………1枚 塩……………少々
だだちゃ豆……………60g
砂糖……………6g

- 1 だだちゃ豆をゆで、ていねいに皮をむく。
- 2 1をすり鉢でよくすりつぶし、砂糖・塩・みりんを味を付ける。
- 3 2を茶巾に絞り、紅花型に形を整え、中央にほみをつける。
- 4 甘酢紅花を3に飾る。

紅花スティック

材料(4人分)
紅花の花びら(乾燥でもどす)……………小さじ1 白ごま……………小さじ1/2
里芋……………60g 塩……………少々
小女子……………大さじ1 春巻きの皮……………少々
干わかめ……………小さじ1 サフラワー油

- 1 里芋をゆでてつぶす。
- 2 1に紅花・小女子・干わかめ・白ごまを入れ、塩で味を調える。
- 3 春巻きの皮を四つ切りにし、2をキャンディーのように包む。
- 4 サフラワー油で色よく揚げる。

紅花サンド

材料(4人分)
紅花の花びら(乾燥でもどす)……………小さじ1 しょうゆ……………少々
高野豆腐……………1個 みりん……………少々
だし汁……………200cc
塩……………2g

- 1 高野豆腐はもどしておく。
- 2 1をよく絞り、濃いめのだし汁で色よく煮る。
- 3 高野豆腐を鍋から出し、だし汁を煮つめ、冷えたものに紅花を入れ、味をしみ込ませる。
- 4 2の高野豆腐に3の紅花をはさんで盛りつける。