

とかく、和風料理との相性が注目される紅花ですが、  
その鮮やかな色合いは、洋風料理としても充分お楽しみいただけます。  
美味しく、美しく、健康にもよい洋風料理を紹介いたしますので、是非ご参考くださいませ。

**洋風紅花Cooking** コース料理

**ワイン紅花**



**紅花アミューズグルー**

**【サーモン紅花テリーヌ】**

材料(4人分)  
A サルモン 300g  
生クリーム 50cc  
玉葱 30g  
塩 小さじ1/4  
こしょう 少々  
砂糖 小さじ1/2  
白ワイン 大さじ2  
コンソメパウダー 小さじ1/2  
紅花の花びら(熱湯でもどす) 5g  
B 卵 2個  
塩 少々  
酒 少々  
いんげん 適量  
ニンジン 適量

- 1 Aをフードプロセッサーにかけ、すり身を作る。
- 2 Bをよく割りほぐして、大きな薄焼き卵を作る。
- 3 いんげんは色よく茹で、ニンジンは棒状に切り、茹でる。
- 4 卵焼きの上に1を平らにのせ、両端にいんげん・ニンジンをのせ巻き込む。
- 5 4を10分蒸す。
- 6 5が冷めてから、薄切りとする。



**【カッテージチーズと紅花】**

材料(4人分)  
A カッテージチーズ 100g  
サワークリーム 50g  
塩 少々  
B 紅花の花びら(熱湯でもどす) 100g  
くるみ 大さじ1  
みそ 大さじ1  
砂糖 小さじ2

- 1 Aをよくねり合わせる。
- 2 くるみを細かくきざみ、Bをよく合わせ水分をペーパータオルで吸い取る。
- 3 1を平らにのぼし、2を平らに重ね、これを2回繰り返し押しをして、形を整え、食べやすい大きさに切る。

**【子葉の冷しる風】**

材料(4人分)  
紅花子葉 100g  
ピコス 少々  
A 貝柱 1個  
グレイプシードオイル 大さじ3  
ワインビネガー 大さじ1  
塩・こしょう 適量

- 1 貝柱は前日よりもどして、ほぐしておく。
- 2 Aを合わせ、貝柱入りドレッシングを作る。
- 3 子葉は熱湯をくぐす。
- 4 ピコスは輪薄切り、水にさらす。
- 5 3・4を器に盛り、2のドレッシングで調味する。

**子葉のグリーンポタージュ**

材料(4人分)  
紅花子葉 1パック  
ほうれん草 青よせ 少々  
A スープストック 3カップ  
塩 小さじ1/2  
白ワイン 大さじ1  
生クリーム 50cc  
牛乳 200cc  
玉葱 1/4個  
ベーコン 1枚  
小麦粉 小さじ2  
ローリエ 1枚  
サラダ油 大さじ1  
紅花の花びら(熱湯でもどす) 少々

- 1 玉葱は薄切り、ベーコンは1cmに切る。
- 2 サラダ油を温め、1をこがさないように充分炒め、小麦粉を加え更に炒めて、Aで10分煮る。ローリエも入れる。
- 3 2に、洗って半分に切った子葉を入れて、フードプロセッサーにかけます。
- 4 3に牛乳を入れ、色を見て青よせを加える。
- 5 最後に生クリームを入れ、火を止める。
- 6 器に盛り、子葉の葉先と紅花を浮き実にする。



**白身魚のポワローソース 紅花とチーズのチップ**

材料(4人分)  
A 白葱 1本(150g)  
白ワイン 大さじ1  
レモン汁 小さじ1  
オリーブオイル 20cc  
塩・こしょう 適量  
B 紅花の花びら 適量  
チーズ 適量  
白身魚 4切  
白ワイン 大さじ3  
塩 少々  
C 紅花の花びら 適量

- 1 葱を1cmの輪切りにして、水をひたひたに加え柔らかく煮る。
- 2 1が柔らかくになったら、フードプロセッサーにかけてAで味をつけ、ソースとする。
- 3 白身魚は塩をしてワイン蒸し。
- 4 Bで紅花チーズチップを作る。
- 5 器に3をのせ、2のソースをかけ、中央にチップを飾り、アスパラ・ぎんなん・海老を添える。



**地物野菜と子葉の紅花ドレッシング**

材料(4人分)  
子葉及び季節の野菜 適量  
A グレイプシードオイル 大さじ4  
白ワインビネガー 大さじ3  
塩・しょうゆ 小さじ2/3  
玉葱みじん 大さじ2  
紅花の花びら(熱湯でもどす) 大さじ1

- 1 地物野菜にAの紅花入りドレッシングをかける。
- 2 Aはよく振ってかける。



**紅花ライス(紅花ずし)**

※14ページの「紅花ずし」の作り方と同じです。

**山形牛の赤ワインソース 季節の野菜・紅花チップ添え**

材料(4人分)  
山形牛フィレ 400g  
赤ワインソース 1/2カップ  
紅花チップ 適量  
季節の野菜 適量

- 1 牛フィレは焼く直前に塩・こしょうをして、ミディアムに焼く。
- 2 1のジュースと赤ワインでワインソースを作る。
- 3 紅花は160℃で揚げてチップにして、軽く塩をふる。
- 4 器に切り口を上にして1を盛り、2のソースをしき、野菜と紅花チップを天盛りする。



**紅花とフルーツのファンタジー**

材料(4人分)  
紅花の花びら(熱湯でもどす) 大さじ1  
A ゼラチン 大さじ1  
水 大さじ3  
砂糖 80g  
水 400cc  
B コアントロー 小さじ2  
C レモン汁 小さじ2  
生クリーム 50cc

- 1 Aをもどしておく。
- 2 水に砂糖を加えて火にかけて、砂糖がとけたら火を止め、1を加え、Bを入れ、かき混ぜる。
- 3 2を半分に分け、1つに紅花を入れかき混ぜて、冷やし固める。
- 4 器をぬらして3を細かに切って入れ、上から残り半分を流し入れて固める。
- 5 4が固まったら、生クリームを流す。



Western style benibana cooking

- ワイン紅花
- 紅花アミューズグルー
- (サーモン紅花テリーヌ  
カッテージチーズと紅花  
子葉の冷しる風)
- 子葉のグリーンポタージュ
- 白身魚のポワローソース 紅花とチーズのチップ
- 地物野菜と子葉の紅花ドレッシング
- 紅花ライス
- 山形牛の赤ワインソース 季節の野菜・紅花チップ添え
- 紅花とフルーツのファンタジー

**紅花ずし**

材料(4人分)  
A 米 3カップ  
出し昆布 20cm  
酒 30cc  
水 690cc  
B 酢 80cc  
砂糖 大さじ6  
塩 大さじ1  
C 紅花の花びら(乾燥) 3g  
酢・酒 各小さじ1  
塩 少々  
くるみ 1/2カップ  
三つ葉 1束



- 1 米はよく洗って炊く。沸騰したら昆布を取り出す。
- 2 Bを混ぜ、合わせ酢をつくる。
- 3 紅花は80℃のお湯で洗い、2~3回水を取り替える。固く絞る、Cの下味をつける。
- 4 くるみは6~7mmの粗刻みにし、三つ葉は2cmに切る。
- 5 1が炊けたら2の合わせ酢とくるみ、三つ葉の茎を入れてすし飯をつくる。
- 6 5が冷えてから3の紅花を散らし、三つ葉をあしらう。

**紅花のゼリー**

材料(4人分)  
A ゼラチン 大さじ2  
水 大さじ4  
B 水 2カップ  
砂糖 大さじ5  
白ワイン 1/2カップ  
コアントロー 小さじ1  
紅花の花びら(乾燥) 5g  
キーウイ 1/2個  
りんご 1/4個  
ブルーベリー 少々  
レモン汁 大さじ1  
生クリーム 50cc  
砂糖 小さじ1  
ミント



- 1 Aのゼラチンは水でもどす。
- 2 Bの水と砂糖をあわせ火にかけて煮とす。白ワインを加え、一煮たしたら火を止め1を加えて、人肌まで冷やす。コアントローとレモン汁を加える。
- 3 キーウイとりんごは1cm角に切り、電子レンジに1分かけておく。
- 4 2を2等分にして一方に3と紅花(下処理したもの)、ブルーベリーを加え、パットにながす。
- 5 4が冷えたらガラスの器に入れ、半分のゼリー液を流し平らにする。上にホイップした生クリームを絞る。