

山形県 村山総合支庁
産業経済部 商工労働観光課

〒990-2492 山形市鉄砲町二丁目19-68
TEL.023-621-8444 FAX.023-621-8445

村山総合支庁 <http://www.pref.yamagata.jp/37/370001.html>
山形県観光協会 <http://www.yamagatakanko.com/>



創作紅花料理 レシピ集

A Collection of Recipes
for Original "Benibana" Dishes



The recipe for the dish which won first prize
at the Original "Benibana" Cooking Contest

The recipe for the dish which won an honorable mention
at the Original "Benibana" Cooking Contest

The Recipe for the Original "Benibana" Dish in Tendo Onsen

The Recipe for the Original "Benibana" Dish in Zao Onsen

Other Information about "Benibana"

A Lot of Benibana Dishes!!

健やかな未来を築く 紅花「食」文化の創造に向けて

県の花として県民に親しまれております紅花（最上紅花）は、山形の歴史や文化を語るうえで欠かすことのできない重要なものです。山形県のシンボルともいえるこの紅花を観光面でさらに活用していくため、山形県村山総合支庁では、平成13年度から食材としての活用や栽培の拡大も含めた紅花振興プログラムを実施しております。

平成13年度は、広く一般の方から紅花料理のレシピをご応募いただき、このコンテストと試食会による「紅花フェア」と題したイベントを開催し、紅花料理のPRを行いました。また、平成14年度は、7月に天童温泉、11月に蔵王温泉において、旅館調理長に考案していただいた「創作紅花膳」の発表会を開催し、各温泉旅館等における紅花料理のご提供をお願いしたところです。

この創作紅花料理レシピ集は、昨年度開催した「紅花フェア」における紅花料理コンテスト入賞作品をはじめ、この2年間で発表された創作紅花料理等を紹介したものです。また、紅花が県民に身近な食材となり本県観光の一翼を担うよう広く普及するとともに、紅花とかかわってきた山形の歴史や文化を再認識する機会になることを期待して製作いたしました。

山形県の代名詞ともいえる紅花が咲く初夏はもちろんのこと、一年を通して、健康食材紅花を活用した創作紅花料理をご提供いただき、県内外のお客様への山形らしいおもてなしの一助になれば幸いです。

平成15年3月



The recipe for the dish which won first prize at the Original "Benibana" Cooking Contest



The recipe for the dish which won an honorable mention at the Original "Benibana" Cooking Contest



The Recipe for the Original "Benibana" Dish in Tendo Onsen



The Recipe for the Original "Benibana" Dish in Zao Onsen

創作紅花料理 レシピ集

A Collection of Recipes
for Original "Benibana" Dishes

contents

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3~4

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5~9

紅花の効用10
山形県衛生研究所理化学部研究企画専門員
薬学博士 笠原義正氏

紅花まつりのご案内11

健康食材紅花の
販売と下処理方法12

古田久子先生の
紅花クッキング13~14

山形県料理学校協会会長
郷土料理研究家 古田久子氏

創作紅花膳レシピ15~18
(天童温泉)

創作紅花膳レシピ19~22
(蔵王温泉)

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 だしをとる、吸地を作る。
- 5 焼きおにぎりを作り、どんぶりにのせる。
- 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、水にさらし水きりをする。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ぱいのスープです。



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。
- 1 卵をゆで、殻にまんべんなくヒビを入れる。
- 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 Aの各種スパイスをまぜあわせておく。
- 2 1を鍋に入れて、卵がかぶるくらいの水を加える。
- 2 くらげは水洗いし、もどしておく。よく水気をきり、食べやすい長さになり切る。
- 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。
- 3 2に紅花と塩を加え、沸騰したら弱火で30分煮る。
- 3 ポウチに1と2を入れて、調味料を加えてよく和える。
- 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。
- 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)

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、塩をふりしんなりさせる。
- 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、大根でくると巻く。
- 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(公園職員)
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



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

家族みんなで紅花だんご

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

きなこ……………適量
砂糖……………適量
塩……………適量

- 1 紅花を洗う。
- 2 白玉粉に紅花と水を入れ、耳たぶくらいの硬さにする。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)
紅花子葉……………2パック
ほうれん草……………1
とびっ子……………100g
塩……………少々

化学調味料……………少々
ごま油……………少々
コチュジャン……………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、とびっ子を入れて混ぜる。

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引き上げる。
- 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。
- 5 プリンの生地を作る。ボウルに卵を入れ、泡立てないようにほぐす。2を少しずつ加え、泡立て器で静かに混ぜ合わせる。
- 6 4の型に5の生地を流し入れ、天板に並べる。
- 7 プリン型を並べた天板に、天板の高さの半分まで湯を注ぐ。140℃のオーブンに入れて約30分間蒸し焼きにする。焼けたら、そのままオーブンで冷ます。
- 8 生クリームを作る。
- 9 果物を切って、盛り付ける。

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にして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
卵……………2個
バター……………80g
B [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
ゼラチン……………5g
水……………500cc
紅花粉末……………大さじ1・1/2

しょうゆ……………適量
からし……………少々
酢……………少々

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の水にふり入れふやかす。
- 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
白ごま……………10g
煮干し……………20g
黒豆……………30g

砂糖……………大さじ4
オリーブオイル……………小さじ2
酒……………大さじ4
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・煮干と、最後に紅花をかき混ぜて出来上がり。



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
ニンジン……………1/3本
しそ……………8枚
昆布……………適量
かつおぶし……………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し酒を加える。
- 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。

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
紅花の花びら……………4.8g
紅花の葉……………4.8g
砂糖……………少々
塩……………少々
バター……………36g
イースト……………36g
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う!



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
枝豆……………50g
紅花の花びら(乾燥でもどす)……………大さじ1/2
甘栗煮……………中4個
砂糖……………大さじ2/3
みりん……………20cc
塩……………少々

- 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、さっとゆでこぼす)の一粒で3〜4等分したものをマーブ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を大さじ1/2位とっておき、最後に一番上になじませて盛り付ける。(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
砂糖……………40g
牛乳……………300cc
バニラエッセンス……………少々
紅花の花びら(乾燥)……………少々
シロップ……………適量
紅花の花びら(乾燥)……………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、バニラエッセンスを加え、水で内側をぬらしたゼリー型に入れて冷やし、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

八鍬 祐子さん(高校生)
紅花の香りと色を楽しんで下さい。

紅花おこわ

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

- 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、一晩おく。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、紅花液と別にする。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良い。)
- 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、子供も年配の人でも好きな「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
水……………200cc
かつおぶし……………2g
こんぶ……………2g
本だし……………1.5g
塩……………1.5g
しょうゆ……………小さじ1
寒天棒……………1/3
金箔(あれば)……………適量
飾り用に笹の葉……………4枚
紅花の花びら(乾燥)……………小さじ1/2
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る。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、素早く裏ごしし、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
ベーコン……………8枚
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
バジル粉……………少々
塩・こしょう……………少々
酢……………大さじ1

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、さっと水で洗い、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、バジル粉を入れ、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。

紅花ドレッシングサラダ

材料(4人分)
紅花子葉……………1束
小玉葱……………1個
セロリ……………1/2本
レタス……………4枚
黄ピーマン……………1/4個
とりささ身……………4本
海老……………4尾
紅花油……………大さじ4
ピネガー……………大さじ3
塩……………小さじ2/3
紅花の花びら(乾燥)……………大さじ1
コンソメ/ウダー……………小さじ1/2
粒こしょう……………少量

考案者ひとことPR

大貫 由美さん(主婦)
見た目にも美しく、ヘルシーなサラダです。



- 1 子葉はさっと茹で、水にとる。
- 2 小玉葱はうすい輪切りにして水にさらして、水分をふく。
- 3 セロリはすじを取り、斜めうす切りにする。レタスは手でちぎる。黄ピーマンは乱切りにする。
- 4 ささ身は酒蒸しし、細くさく。海老は酢を入れ茹で、そのまま冷まし、後で殻をむく。
- 5 Aを合わせる。
- 6 大皿に1・2・3・4を盛り合わせ、食べるとき紅花ドレッシングをかける。

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
紅花の花びら(乾燥でもどす)……………小さじ1
レモン汁……………少々
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かレンジに10秒程かけ扱いやすくしておく。
- 3 パ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
紅花の葉……………1枚
だだちゃ豆……………60g
砂糖……………6g
みりん……………小さじ1
塩……………少々

- 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、中央にくぼみをつける。
- 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
里芋……………60g
小女子……………大さじ1
干わかめ……………小さじ1
白ごま……………小さじ1/2
塩……………少々
春巻きの皮……………少々
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
高野豆腐……………1個
だし汁……………200cc
塩……………2g
しょうゆ……………少々
みりん……………少々

- 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。



紅花3色うどん

材料(4人分)
抹茶+葉A 中力粉……………130g
水……………64cc
塩……………4g
抹茶……………小さじ2/9
紅花の葉……………2〜3枚

紅花+葉B 中力粉……………130g
水……………64cc
塩……………4g
ごま……………大さじ1・1/3
紅花の花びら(乾燥)……………2〜3g

- 1 塩水を作る。
- 2 大きめのボールに中力粉を入れ、塩水を少しずつ入れて混ぜる。(A、B、Cをそれぞれ入れる。)
- 3 よくこねて、まるまってきたら、袋に入れてねかせる。(1時間くらい)
- 4 ねかし終わったら、小麦粉をふり、べんこつで力いっぱいたたいて広げる。

- 5 体重をかけ、めんぼうで4mmくらいの厚さにする。
- 6 小麦粉を裏、表にふって、びょう折りにして、5mmくらいの幅に切る。
- 7 たっぶりの湯をわかし、沸騰したら中火にし、ほぐしながら入れる。
- 8 湯がふきだす寸前に水を入れ、それから15分くらいゆでる。

- 9 ボールに水を入れ、茹で上がっためんを手早く入れて、水を流しながら洗い、ぬめりをとる。
- 10 皿に盛りつけ、でき上がり。

考案者ひとことPR

かみゆり先生(地域の先生)が、子供の頃に食べたおやつを覚えてもらいました。それに、ちょっと変化をつけました。総合学習のふるさと料理コースで学習しました。

考案者 小麦研究班 代表
あべ 阿部 知佳さん(高校生)



紅花ドリア

材料(4人分)
紅花の花びら(乾燥)……………小さじ4
米……………約640g
ブロッコリー……………152g
玉葱……………100g
ベーコン……………48g
コーン……………48g

しめじ……………100g
とろけるチーズ……………約4枚
バター……………12g
サラダ油……………大さじ1/2
塩……………少々
こしょう……………少々



考案者ひとことPR

はらだ ちえみ 原田 千絵美さん(高校生)
紅花の黄色が上にのる具とマッチしていてキレイです!

- 1 紅花を入れて米を炊く。
- 2 ブロッコリーは色よく塩ゆでにする。
- 3 しめじは根元を切ってほぐし、玉葱は薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンと玉葱を炒める。
- 5 バターは、室温または湯せんにかけて柔らかくしておく。

- 6 キャセロールの内側全面に5を均一にぬる。
- 7 6に米を詰め、上に4をのせてブロッコリーとしめじを彩りよく並べコーンを散らす。
- 8 その上にチーズをのせ、オーブンを200℃に熱し、15分くらい焼くまで焦げ目をつける。



うめ子先生のモチモチ ジャが芋だんご

材料(4人分)
じゃが芋……………1.5kg
片栗粉……………300g
紅花の花びら(乾燥)……………少々
紅花の葉……………少々

- 2 ジャが芋は皮をむき、切って茹で、水分を切って、から煎りし、熱いうちにつぶす。
- 3 つぶしたら、片栗粉を入れ、ヘラでかき混ぜる。
- 4 2を半分に分け、1の紅花の葉と紅花を入れ、手でこねて、丸める。(直径3〜4cm、厚さ1cmぐらい。)
- 5 紅花油を引いたフライパンで、両面がきつね色になるまで焼く。
- 6 焼き上がったものに、砂糖、しょうゆ、小豆をのせる。(上に紅花と葉を散らす。小豆のういのひたしを添える。)
- 7 好みのソースで食す。(しょうゆ、ソース、マヨネーズ、ケチャップ)

紅ふり

材料(4人分)
紅花の花びら……………4g
たらこ……………1房
白ごま……………大さじ4/5

- 1 たらこをアルミに包んで焼く。
- 2 1をほぐす。皮を取り除く。
- 3 白ごまを半分すりつぶす。
- 4 梅干しを細かくきざむ。
- 5 かつおぶしを細かくする。
- 6 下処理した紅花の花びらは乾燥させてほぐす。
- 7 1〜6をまとめてミキサーにかける。
- 8 ごはんにかけて食す。



考案者ひとことPR

うさだ えみ 上田 絵美さん(高校生)
手軽で栄養がたくさんとれます。ちょっとしたおみやげにもよし。とってもヘルシー。

スタミナ・スパゲティ

材料(4人分)
パスタ……………400g
オリーブオイル……………大さじ2
ニンニク……………2かけ
玉葱……………100g
ひき肉……………200g

レバー……………40g
トマトジュース……………200cc
トマトケチャップ……………大さじ12
ローリエ……………2枚
塩……………少々

こしょう……………少々
オリーブオイル……………大さじ4
紅花の花びら(乾燥)……………10g
スープの素……………少々
粉チーズ……………大さじ8

- 1 玉葱をみじん切りする。
- 2 ニンニクをみじん切りする。
- 3 レバーを血ぬきし、みじん切りする。
- 4 フライパンにオリーブオイルを大さじ4入れ、1・2・3とひき肉を入れ炒める。
- 5 スープの素を入れたトマトジュース・ローリエ・紅花を入れ、1/2量くらいになるまで煮つめる。
- 6 5にトマトケチャップを入れ、塩、こしょうで味つけをする。
- 7 パスタを塩を入れてゆでる。ゆで上がったパスタに上げ、オリーブオイルをかけておく。
- 8 7を皿に盛り、6をかけ、粉チーズを散らす。



考案者ひとことPR

わたなべ えみ 渡部 絵美さん(高校生)
紅花とレバーを使って作りました。

衛生研究所では、疾病予防、健康保持増進を目的に、公衆衛生上の調査研究を行っています。紅花に関しては、十数年前から身体に良いという観点で研究を続けており、科学的な動物実験の結果次のような効果が認められています。

紅花(乱花)は何に効果があるのか?

●鎮静作用

気持ちを落ち着け、緊張をほぐす作用があります。

マウスに紅花を与えると、ゆったりとした行動をとるようになり、睡眠時間も長くなります。

●抗炎症作用

赤く腫れて熱を持ち、痛みを感じたりするものを和らげる作用があります。さらに、花粉症のようなアレルギー症状に対しても、これを軽減するように働きます。

炎症を起こしたマウスに紅花を与えると炎症が小さくなります。

●発ガン予防作用

マウスに紅花を適用すると発ガン物質と発ガン促進物質で作った皮膚の腫瘍を予防することができました。その作用物質は紅花に含まれるステロール類とアルカンジオール類であることを明らかにしました。

●コレステロール上昇予防作用

血中コレステロールの上昇を防ぎます。

高コレステロール食を与えたマウスのコレステロール上昇を抑えました。

●抗菌作用

紅花は弱いながら枯草菌や黄色ブドウ球菌などの増殖を抑制しました。

●活性酸素消去作用

体内が活性酸素にさらされると炎症や老化、病気の原因になることが分かってきましたが、ビタミンCやE、ポリフェノールと同じように紅花も、活性酸素を取り除くことが分かりました。

●血液をサラサラにする作用

何百年も前から紅花は滞った血液をスムーズに流れるようにすると言われていました。上記の種々の作用から類推すると血液がサラサラになると考えられます。

特に現代社会に多い生活習慣病に効果的!!

現代社会では過度のストレスにさらされる機会(環境)が多くなっています。その結果引き起こされる現象として血液の滞り(血液が濃くなる、コレステロールが上昇する、炎症が起きやすい、栄養や酸素がスムーズに行き渡らない、免疫力の低下、感染しやすいなど)が考えられます。この現象はすぐに体感することが難しいため、放置することが多くなります。すると、これまでの生活の習慣によって形成された血液の滞り等から生活習慣病と言われるガン、脳卒中、心血管障害に移行しやすくなります。運動、栄養、休養、嗜好など生活習慣にも色々な種類がありますが、喫煙などの要因を除けば、なんと言っても毎日3回食するという食習慣が大きなウエイトを占めると考えられています。この食事に(食習慣に)マイナスの要因を取り除く食材や、さらに元気を増す食べ物を用いることが重要です。山形で以前から食用に使われてきた紅花を用い、これが血液の滞りを解消すると言われていたことを念頭において、さらに、動物実験などの結果と照らし合わせ、食材を選ぶことが大切です。

紅花の赤い色素(カルタミン)と黄色い色素(サフロールイエロー)はすでに天然色素として食物や清涼飲料水の着色に用いられています。特に赤い色は洋の東西を問わず一種の魔除けとして認識され、紅染めの着物や口紅は病魔や災難を寄せ付けないと信じられていました。このように歴史を経て現代に受け継がれてきた紅花は他の野菜等と異なり前述のように身体にプラスに働く生体調節要因を含んでいると推測されます。

紅花は西暦973年に書かれた中国の医学書『開宝本草』に薬として記載され、さらに、江戸時代に日本で最も頻繁に用いられた李時珍の著した『本草綱目』にも薬効がまとめられています。それらによると主に血行障害に用いられ、冷え症、更年期障害など婦人病薬として応用されていたことが分かっています。

紅花まつりのご案内



山形県内では、紅花の咲く7月上旬～中旬頃に、各地で紅花まつりが開催されます。畑に広がる紅花を見ることができるとともに、さまざまなイベントが行われます。



山形市

山形紅花まつり

場所 山形市高瀬地区
内容 紅花製品の試食・販売、撮影会、紅花染体験など
問い合わせ先 山形紅花まつり実行委員会
TEL.023 (686) 3341
<http://www.kankou.yamagata.yamagata.jp/>



Guidance of
a benibana festival

天童市

おくのほそ道天童紅花まつり

場所 天童市貫津地区
内容 俳句大会、撮影会、紅花染・リース作り体験など
問い合わせ先 天童市観光物産課
TEL.023 (654) 1111
<http://www.city.tendo.yamagata.jp/>



白鷹町

白鷹紅花まつり

場所 白鷹町中央公民館、紅の館周辺の紅花畑
内容 写真コンテスト、紅花展示会、紅花摘み、紅もちづくり、紅花染め体験など
問い合わせ先 白鷹町紅の花を咲かせる会
TEL.0238 (85) 1883
<http://www.town.shirataka.yamagata.jp/>



河北町

べに花まつり

場所 河北町紅花資料館ほか
内容 撮影会、俳句大会、紅花・紅花染衣装展示など
問い合わせ先 河北町商工観光課
TEL.0237 (73) 2111
<http://www.town.kahoku.yamagata.jp/>



寒河江市

寒河江紅花まつり

場所 寒河江市箕輪地区
内容 紅花鑑賞
問い合わせ先 寒河江市商工観光課
TEL.0237 (86) 2111
<http://www.city.sagae.yamagata.jp/>



健康食材 紅花の販売と下処理方法

紅花の花びら
(乱花)
摘み取った花弁を
乾燥させたもの

販売価格
1kg **26,000円** (平成14年度価格)
100g **2,600円**

※上記価格のほかに、販売手数料として3%を加算した額を代金として頂戴いたします。
※送料は1kg未満の場合は、お客様にご負担いただきます。

申し込み・お問い合わせ

山形県紅花生産組合連合会事務局 (山形県農林水産部生産流通課内)
〒990-8570 山形市松波2丁目8-1
TEL.023-630-2457 FAX.023-630-2459
URL.<http://www.yamagata.nmai.org/beni/benibana.html>



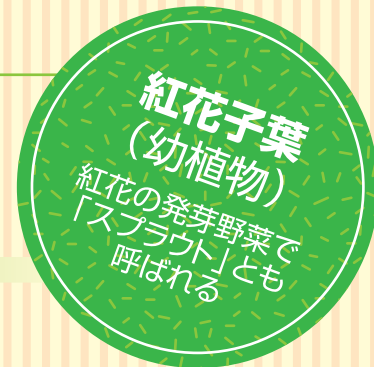
販売価格
100g **180円**前後
60g **100円**前後

※(消費税別)(状況により卸価格が多少変動します)

紅花の種子を無農薬で10日間ほど水耕栽培した12~13cmの若芽で、「スプラウト(発芽野菜)」とも呼ばれる。

申し込み・お問い合わせ

千寿食品株式会社
〒990-0055 山形市相生町2-12
TEL.023-623-8052 FAX.023-634-3852



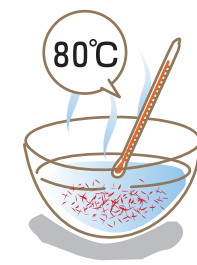
◎紅花(乱花)の下処理について

古田久子先生監修

目的 紅花特有のにおいを取り、殺菌処理を行うため

1

紅花(乱花)を80度の
お湯に1分間程度浸ける。



2

①をしぼる。



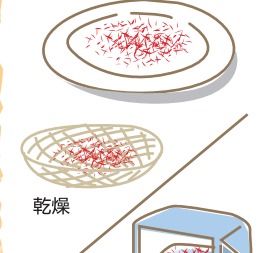
3

②を3~4回水洗いする。



4

酢を振りかけ発色させ、
準備完了
(保存する場合は
乾燥または冷凍で保存する。)



※酢と酒をかけると、紅花の赤色がより鮮やかになり風味が増します。
(酢は発色のため、酒は風味を増すために使用する。)

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	サーモン……………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・ニンジンのをせ巻き込む。
- 5 4を10分蒸す。
- 6 5が冷めてから、薄切りとする。



巻き込んだ
カタチ

【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を平らにのばし、2を平らに重ね、これを2回繰り返して押し、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)	
A	紅花子葉……………100g ピコス……………少々
B	貝柱……………1個 グレープシードオイル……………大さじ3 ワインビネガー……………大さじ1 塩・こしょう……………適量

- 1 貝柱は前日よりもととして、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)	
A	紅花子葉……………1パック ほうれん草 青よせ……………少々 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
B	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、滑らかにする。
- 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。



白身魚のボワローソース 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	白身魚……………4切 白ワイン……………大さじ3 塩……………少々 紅花の花びら……………適量 チーズ……………適量

- 1 葱を1cmの輪切りにして、水をひたひたに加えて柔らかく煮る。
- 2 1が柔らかくなったら、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・びんなん・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)	
A	子葉及び季節の野菜……………適量 グレープシードオイル……………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)	
A	山形牛フィレ……………400g 赤ワインソース……………1/2カップ
B	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)	
A	紅花の花びら(熱湯でもどす)……………大さじ1 ゼラチン……………大さじ1 水……………大さじ3 砂糖……………80g
B	水……………400cc コアントロー……………小さじ2 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、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
白身魚のボワローソース 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 酢……………80cc 砂糖……………大さじ6 塩……………大さじ1
B	紅花の花びら(乾燥)……………3g 酢・酒……………各小さじ1 塩……………少々
C	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、一煮たちしたら火を止め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。上にホイップした生クリームを絞る。

The Recipe for the Original "Benibana" Dish in Tendo Onsen



創作紅花膳

天童温泉編

紅花料理は、その花を見て食べてみたいと思う方は先ずいらっしゃらないのではないのでしょうか。
また、紅花は直接食べるのではなく、他の素材との組み合わせが大切です。サラダ油やバター等の調味料を組み合わせ使ったり、紅花の色が出過ぎないように紅花自体のあく抜きを行い、組み合わせの素材を生かす事と組み合わせの素材を選ぶ事が、こだわりの第一歩です。
料理の献立を考える場合、先ず得意即妙を大切にしたいと考えております。

御献立

天童温泉

- 一、甘味 紅花抹茶 柚子大根
- 一、お食事 鯛の紅花押し鰯 大根紅花漬け
- 一、鉢肴 甘鯛わいん蒸し 紅花シロス
- 一、揚げ物 紅花追丈 子葉揚げ
- 一、蒸し物 紅花饅頭 ぎんあんかけ 天生姜
- 一、焼き肴 鱈紅花焼き(バイ包み) 子葉胡麻和え 紅花鳥双身焼き
- 一、強肴 山形牛冷しゃぶ 錦野菜 (紅花の芽 せろり 南瓜 人参 大根 胡瓜)
- 一、お造り 沙羅多風
- 一、お吸物 生蛸 紋甲烏賊 平目グレープ包み 大根 人参 胡瓜 茗荷 せろり
- 一、先附 紅花素麺流し 子葉 生姜
- 一、食前酒 紅花酒 紅花素麺流し

平成十四年七月九日
日本庭園の宿 紅葉苑
調理部長 阿部 政美

食前酒

紅花酒

- 材料
- ウオッカ ●紅花の花びら ●グレープフルーツジュース
- 1 ウオッカに紅花を加え、2週間程度寝かせる。
 - 2 1と市販のグレープフルーツジュースを1:4の割合で合わせ、グラスに注ぐ。



先附

紅花素麺流し

- 材料
- どまんか素麺 ●粉ゼラチン ●美味出汁(うすめ)
 - 水 ●紅花の花びら ●柚子
 - アスピックゼリー ●紅花子葉
- 1 どまんか素麺は先を結んで揃えて、硬めにポイルし、氷水にてさます。
 - 2 水気を切った素麺は長さをそろえて流し缶に並べる。
 - 3 水にアスピックゼリー・粉ゼラチンを入れておき少々おく。
 - 4 3を火にかけ、アスピックゼリー・粉ゼラチンを煮とく。
 - 5 あら熱を取った4に、しぼった紅花を混ぜ合わせ、2の素麺が動かないように流し入れ固める。
 - 6 5を幅1.5cm、長さ10cm程度に包丁し、滝川のように二貫盛り付ける。
 - 7 天盛りに色出しした紅花子葉を盛り、美味出汁をかけ、ふり柚子をする。
- ひとことPR
素麺は伸びるので短めに包丁して、並べた方がよい。



お吸物

とまと冷製

- 材料
- トマト ●レタス ●鶏ガラスープ ●紅花の花びら
 - タピオカスターチ ●おねば(お粥の上澄み) ●塩
 - 水 ●生クリーム ●白みそ
- 1 完熟トマトは湯むきとし、種を取り除きミキサーにかけ裏ごししておく。
 - 2 1のトマトが3、水が2、タピオカスターチが1の割合で合わせ、火にかけ20分程度煮る。
 - 3 2を1口大に分け、ラップに包み茶巾にし、流水にて冷やし固める。
 - 4 レタスは葉っぱをはがし、一枚ずつボールし冷水に落とし冷ます。
 - 5 4はおねばと共にミキサーにかけ、裏ごししておく。
 - 6 鶏ガラスープは白みそにて味を取り、さましておく。
 - 7 5と6を合わせ、生クリームを加え味を調え、冷やしておく。
 - 8 器に3を盛り付け7をそそぎ入れ、紅花をちらし提供する。



お造り

沙羅多風

- 材料
- 生蛸 ●グレープフルーツ ●茗荷 ●紅花子葉
 - 紋甲烏賊 ●大根 ●胡瓜
 - 平目 ●人参 ●セロリ
- 1 生蛸の皮を剥がし、薄くそぎ、湯引きをする。吸盤は、茹でて皮を取り除く。
 - 2 紋甲烏賊は、下処理をして、冊取りをして、焼火箸で焼霜をする。
 - 3 平目は、水洗いをして五枚に卸し薄くそぎ引きにする。
 - 4 グレープフルーツは、厚皮と薄皮を取り除き、実だけにし、これを3で巻く。
 - 5 大根・人参・胡瓜・セロリは、細く寸切りにする。茗荷は、千切りにする。
 - 6 紅花子葉は、根を切り落とし長さを揃える。
 - 7 皿に大葉を敷き、4(二貫)、2(二貫)、1(三枚)の順に三角を描くように盛り付ける。上から5を散らすように盛り、天に6を添える。
 - 8 ドレッシングを共千代口に添える。

紅花ドレッシングの作り方

サフラワー油3:ワインビネガー1の割合に、塩・こしょう・レモン汁少々・紅花を合わせる。



焼き肴

鱈紅花焼き (パイ包み)

- 材料
- 鱈
 - 酒・水・塩 (若狭汁)
 - パイシート
 - しめじ
 - 舞茸
 - バター
 - 塩
 - こしょう
 - 卵黄
 - 紅花子葉
 - 黒胡麻
 - 砂糖
 - しょうゆ
 - 紅花烏もも肉
 - つけ汁 (しょうゆ・酒・みりん)
 - 魚すり身
 - 玉葱 (みじん切り)
 - 油卵黄 (卵の素)
 - 卵黄
 - 小麦粉
 - 矢羽根連根
 - 甘酢 (酢・水・砂糖、白しょうゆ)
- 1 鱈はうすめの若狭汁 (酒・水・塩) に一晚つけ込み下味を付けておき、ザルに上げる。
 - 2 しめじ・舞茸はバターでソテーして塩・こしょうで下味を付けておく。
 - 3 1に2を載せ、パイシートで包み卵黄を塗り230℃のオーブンで12〜13分焼く。
 - 4 紅花子葉はボイルし、吸汁につけ込み下味をつけておき、水分を切っておく。黒胡麻は当たり鉢で当たり砂糖・しょうゆで味をつけ、先の子葉と和える。
 - 5 紅花烏もも肉は包丁を入れ平らにし、つけ汁に卵の素・玉葱みじん切りを加えた物に一晚つけておく。
 - 6 生身に卵黄・卵の素を加えよく当たり、玉葱のみじん切りを加える。
 - 7 5は水気を切り、はけで小麦粉をつけ、6を塗り、オーブンで10分程度焼き、適度な大きさに包丁する。
 - 8 器に3を盛りつけ、あしらいとして4と7を手前に盛り付ける。
 - 9 矢羽根連根は蓮根の皮をむき、紅花で色付けた熱湯でボイルし岡上げとする。両方を冷まし、冷めたらもう一度もどし、3時間程度つけ込む。
 - 10 9を甘酢に一昼夜つけ込み、矢羽根に包丁しあしらいとする。



強肴

山形牛冷しゃぶ

- 材料
- 牛しゃぶしゃぶ肉
 - 野菜 (紅花子葉、セロリ、南瓜、人参、大根、胡瓜)
 - フチトマト
 - ライスペーパー
 - グレープフルーツ
 - アロエ紅花漬
 - グリーンカール
- 1 しゃぶしゃぶ肉は80〜90℃の湯にて霜降りし、氷水に落とし冷やす。
 - 2 野菜はそれぞれ千切りにして水にさらし、水気を切っておく。
 - 3 1に2の野菜を原番に載せ巻き上げ、更にライスペーパーにて巻く。
 - 4 アロエ紅花漬は、アロエペラの皮をむき、紅花で色付けた蜜にてぶくませる。
 - 5 器にグレープフルーツのスライスを敷き、上にグリーンカールを載せ、その上に巻いた冷しゃぶ肉を盛り付ける。
 - 6 まわりにアロエ・フチトマトを飾り、胡麻だれを添えて供す。
- 胡麻だれ** 当たり胡麻、しょうゆ、砂糖、味噌、にんにく、他



蒸し物

紅花饅頭

- 材料
- 里芋
 - 車海老
 - 小麦粉・片栗粉
 - 揚げ油
 - 八方出汁
 - 銀鮓 (美味出汁に葛を引いた物)
 - 紅花の花びら
 - 紅花子葉
 - おろし生姜
- 1 里芋は皮をむき、米のとぎ汁にて茹で、水にさらし、八方出汁にて味を含ませ、裏ごしをしておく。
 - 2 車海老は背わたを取り、刃切し、酒塩にて酒いりをしておく。
 - 3 1につなぎとして小麦粉を少量加えて練り、2を包んで饅頭にして片栗粉をつけ揚げて蒸し上げる。
 - 4 3を器に盛り銀鮓を掛け、天盛りにおろし生姜、色出した紅花子葉を添えて提供する。



揚げ物

紅花進丈

- 材料
- 魚のすり身
 - 卵黄
 - 卵の素 (卵黄をサラダ油でのばした物)
 - 調味料 (塩・みりん他)
 - アスパラ (ボイルする)
 - きざみ湯葉
 - きざみ大葉
 - 紅花の花びら
 - 紅花子葉
 - 海苔
 - 卵白
 - 小麦粉
 - レモン
- 1 魚のすり身は当り鉢でよく当り、つなぎに卵黄・卵の素を加え調味料にて味を調える。
 - 2 ラップを敷いた巻きすに魚のすり身を広げアスパラを芯にして巻き、巻きすごと蒸し上げる。
 - 3 2に卵白と小麦粉を溶いた衣をくぐらせ、きざみ湯葉、きざみ大葉をつける。(包丁した時に紅花の花と葉に見える様に)
 - 4 3を150℃位の油でゆっくりと揚げ振り塩をし包丁する。
 - 5 紅花子葉は10本位束ね、根元を海苔で巻き衣揚げとし、振り塩をする。
 - 6 器に4、5を盛り、レモンを添える。



鉢肴

甘鯛わいん蒸し

- 材料
- 甘鯛フィレ
 - バター (分離させて油の部分のみを使う)
 - 生クリーム
 - 白ワイン
 - 魚のスープ
 - 紅花の花びら
 - 付け合わせ -----
 - 人参
 - ペコロス
 - ほうれん草
 - 絹さや
 - マッシュルーム
- 1 鍋に甘鯛を入れ、塩・コショウをして、魚のスープ・白ワイン・バターを入れて蒸して蒸す。
 - 2 甘鯛を取り出して煮汁を詰める。生クリーム・塩・コショウを加えてソースとする。
 - 3 甘鯛を皿に盛り、付け合わせをかざる。
 - 4 周りにソースを流す。
 - 5 分離させたバターの油に、紅花を入れてソースの上から全体にちらす。
- ひとことPR** 甘鯛を取り出したスープを良く煮つめること。
- 付け合わせ** ●人参……水・砂糖・バターで甘めに
●ペコロス……スープで煮る
●ほうれん草……茹でてからバター・塩・コショウ
●絹さや……塩茹
●マッシュルーム……バターでソテーしてからスープで茹でる。



甘味

紅花 抹茶 柚子大根

- 材料
- 【紅花寄せ】 (上段) ●水 ●パールアガー ●ガムシロップ ●紅花の花びら
 - (下段) ●水 ●パールアガー ●ガムシロップ ●百合根 (茹でて裏ごす) ●抹茶粉末 (水に溶かしておく)
 - 【柚子大根】 ●大根おろし (茹でてさらす) ●粉ゼラチン ●テレット ●水 ●砂糖 ●レモン汁 ●きざみ柚子
- 紅花寄せ**
- 1 下段の材料を合わせ火を通し、容器に流し込む。
 - 2 上段の材料を合わせ火を通し、下段が冷めてから上段も粗熱を取ってから流し込む。
- ひとことPR** 上段と下段の温度差に注意が必要。
- 柚子大根**
- 1 テレットと粉ゼラチンは水につけてもどしておく。
 - 2 大根おろしは15分程茹で、水にさらして十分水を切っておく。
 - 3 1を火にかけ沸騰したら2の大根を加え、レモン汁・きざみ柚子を入れ、よく合わせ、容器に流して冷ます。

お食事

鯛の紅花押し鮓 大根紅花漬け

- 材料
- 【鯛押し鮓】 ●真鯛 ●米 ●寿司酢 (酢・砂糖) ●剥きぐるみ
 - 紅花子葉
 - 吉野酢 (寿司酢に葛を引いた物)
 - 笹の花
 - ガリ
 - 【大根紅花漬け】 ●大根 ●合わせ酢 (酢・水・塩・砂糖) ●紅花の花びら
- 鯛の紅花押し鮓**
- 1 真鯛は3枚に卸し皮をむき、薄いそぎ身にし、紙塩をした後、昆布締めとする。
 - 2 米は固めに炊き、寿司酢と合わせ酢飯とする。くるみは粗くたたき、紅花子葉は色出ししておく。
 - 3 押し枠に1を並べ、くるみ・子葉を和えた酢飯を乗せ、押し寿司とする。
 - 4 3を適当な大きさに包丁し、吉野酢を塗り、笹の葉にして包み、ガリを添えて提供する。
- 大根紅花漬け**
- 1 大根は皮をむき、一口大の乱切りとする。
 - 2 酢は火にかけ、酢味を飛ばし、後に残りの調味料と紅花を加え、冷ます。
 - 3 2に1をつけ込み軽く重しを載せ、2日程で出来上がる。



The Recipe for the Original "Benibana" Dish in Tendo Onsen

The Recipe for the Original "Benibana" Dish in Zao Onsen



創作紅花膳

蔵王温泉編

山形県花の紅花を食材として取り入れたが、紅花自体には味が無い。そこで他の素材とあわせることで、その持ち味を生かし逆に引き立てることができる。さらに、紅花の色彩も映える。いかにあくを抑え他の味と調和させるかが、一番工夫される点である。

また、紅花子葉も年間を通して栽培されているので、今後山形の料理として広く知名度を上げていく素材であると思う。

御献立

蔵王温泉

- 一、食前酒 紅花スパークリングワイン
- 一、先附 もって菊の三色和え
- 一、前菜 鮭の紅花焼き 鮭と子葉の麴漬け
- 一、お造り 紅花白蛋餅 子葉 紅花麺
- 一、お吸物 紅花と紅花の昆布じゆ 本鮎
- 一、強肴 蔵王牛の紅花西京焼き 本通のアチャラ漬
- 一、蒸し物 里芋饅頭 子葉 銀あん
- 一、揚げ物 紅花追丈 子葉 舞茸
- 一、皿 さのこ子葉のサラダ 紅花ドレッシング
- 一、お浸ぎ サーモン押し鮭 大根の紅花漬
- 一、甘味 ラ・フランスの紅花煮

平成十四年十一月十二日

蔵王国際ホテル 総料理長 神原 豊太郎

食前酒

紅花スパークリングワイン

材料

- スパークリングワイン
- 白ワイン
- 紅花の花びら

- 1 紅花を「アク」抜きし、ガーゼに包む。
- 2 白ワインを容器に入れ、ガーゼに包んだ紅花を浸す。2時間位で色が出てくる。
- 3 グラスにスパークリングワインを入れ、色だしたワインを少し混ぜ、好きな色あいに仕上げる。
- 4 紅花を浮かべる。

ひとことPR

紅花の黄色がきれいで、飲みやすい食前酒です。



先附

もって菊の三色和え

材料

- 紫もって菊
- 紅花子葉
- 濃口醤油
- 塩
- 黄もって菊
- 松の実
- みりん
- だし汁

- 1 菊はゆでて、よくさらし、水切りしておく。
- 2 紅花の子葉は、盆ざるに並べ、上から熱湯を軽くかけ、水によくさらし、菊と合わせ、器に盛り付ける。
- 3 盛り付けた上から薄味の旨だしをかけ、天に松の実をのせる。

ひとことPR

山形の特産品を手軽に美味しく調理できます。



前菜

鮭の紅花焼き 鮭と子葉の麴漬け 紅花チーズ
紅花地鳥の照焼き 酢取生姜

鮭の紅花焼き

材料

- 鮭
- イクラ
- プロセスチーズ
- 紅花地鳥
- やなか
- サワークリーム
- 紅花の花びら
- 紅花子葉
- 塩
- 砂糖
- 醤油
- 酢
- サラダ油

- 1 鮭は適当な大きさに切り、塩をしておく。
- 2 玉子の素を作り「アク」抜きした子葉と紅花を混ぜる。
- 3 鮭を焼き上がる直前で止め、2を載せ、軽く火に当て、素が乾いたら、火からおろす。

鮭と子葉の麴漬け

紅花地鳥の照焼き

- 1 鮭は適当な大きさに切り、イクラと合わせて塩をしておく。
- 2 麴は温かいご飯と合わせ、味を調えて、鮭とイクラ・子葉を合わせる。(注) 子葉は食する直前に合わせる。
- 1 地鳥のモモ肉を開き、酒と塩に2時間漬けておく。
- 2 漬け込みした肉を巻き、蒸し器で蒸し上げ、照りをつけて焼き上げる。

紅花チーズ

酢取生姜

- 1 プロセスチーズを湯せんで溶かし、「アク」抜きした紅花とサワークリームを入れ、良く練り込んで型に流す。
- 1 やなかの根の部分の皮をむき、軽く熱湯にくぐらせ、酢につける。

ひとことPR

焼き物は「コゲ」をつけないできれいに仕上げる。酒の肴、ご飯のおかずにも最適な一品です。





紅花白玉餅 子葉 紅花麺

材料

●白玉粉 ●紅花子葉 ●紅花麺

- 1 紅花白玉餅…白玉粉を紅花の色出し水で良く練り、丸平に型を整え茹でて、氷水に落とし、冷やして使用する。
- 2 紅花子葉は、軽く熱湯をかけ、水にさらして使用する。
- 3 紅花麺はゆでて、丸にとり、盛り付ける。

ひとことPR

白玉餅は、紅花の黄色が汁の中で美しく見えます。



鱸と紅花の昆布じめ 本鮪

材料

●鱸 ●鮪 ●竹紙昆布 ●紅花の花びら ●紅花子葉 ●大根 ●大葉 ●山葵 ●濃口醤油

- 1 鱸は三枚におろし、薄造りとし、軽く塩をする。
- 2 押枠に竹紙昆布を敷き「アク」抜きした紅花を敷き、鱸を並べ紅花をふり、羽二重風にし、押す。
- 3 器に盛り付けし、子葉を2〜3本飾りに添える。

紅花醤油の作り方

「アク」抜きした紅花を濃口醤油にに入れて一週間程ねかせて使用する。

ひとことPR

鱸の白身、紅花の赤が生ける一品。紅花醤油のまろやかな味が楽しめます。



蔵王牛の紅花西京焼き

材料

●蔵王牛(サーロイン) ●青唐 ●酒 ●酢 ●木通 ●紅花の花びら ●みりん ●砂糖 ●エリンギ ●白みそ ●塩 ●タカノツメ

- 1 紅花西京味噌…白みそと酒・みりんで味を付け「アク」抜きした紅花を混ぜ、一週間程ねかせて使用する。
- 2 蔵王牛は適当な大きさに切り、西京味噌に一晩漬けておく。
- 3 漬け込みした肉を焼き、焼き上がり、西京味噌を塗り、紅花を多めにふりかけ仕上げる。
- 4 木通のアチャラ漬…酢と砂糖で甘酢を作っておく。木通のタネを取り、ゆがき、甘酢に漬け込みタカノツメを入れる。
- 5 エリンギと青唐は、酒・塩をふり、焼く。
- 6 器にバランス良く盛りつける。

ひとことPR

肉と味噌の相性が良くおいしいです。紅花を入れることで、肉にやわらかさが出てきます。



里芋饅頭 子葉 銀あん ちらし紅花

材料

●里芋 ●魚のすり身 ●片栗粉 ●塩 ●みりん ●でんぶん ●(全体の2%程度) ●紅花子葉 ●砂糖 ●マッシュポテト ●鳥ひき肉 ●しょうゆ ●酒

- 1 里芋は茹でて、裏ごしにかけ、でんぶん・マッシュポテト・すり身と合わせて、練り込み、生地を作る。
- 2 鳥ひき肉を炒め、片栗粉でトロみを出し、生地で包み、蒸し上げる。
- 3 銀あんを作り、紅花を入れる。
- 4 蒸し上がった里芋饅頭を器に盛り、銀あんを張り、天に湯びきした子葉を多めにのせる。

ひとことPR

里芋と紅花が目で見え、目で楽しめる一品です。生地の作り方がポイント。銀あんは手軽に作ることができます。



紅花新丈 子葉 舞茸

材料

●魚のすり身 ●紅花の花びら ●酒 ●みりん ●玉子 ●紅花子葉 ●塩 ●砂糖 ●上新粉 ●舞茸 ●砂糖

- 1 魚のすり身を良く練り合わせ、上新粉と調味料を入れ、味をつける。
- 2 「アク」抜きした紅花をすり身に入れ、良く混ぜ合わせ、蒸し器で蒸し上げる。
- 3 蒸し上がった適当な大きさに切り、揚げる。
- 4 子葉と舞茸は、衣に味をつけ、揚げる。

ひとことPR

紅花新丈は、一口大に包丁し、食べ易くすること。



きのこ子葉のサラダ

材料

●きのこいろいろ ●葱 ●玉葱 ●砂糖 ●大根 ●紅花の花びら ●オレンジ ●塩 ●大葉 ●紅花子葉 ●酢 ●サラダ油

- 1 きのは、薄く味をつけて炊いておく。
- 2 各野菜は千切りにし、水にさらしてむき、のち、きのこ合わせる。
- 3 紅花ドレッシングを敷いて盛り付ける。

紅花ドレッシングの作り方

- 1 ドレッシングを作り、オレンジ、玉葱をすりおろし合わせる。
- 2 「アク」抜きした紅花を入れ、色が出たら使用する。

ひとことPR

紅花ドレッシングのまろやかさと色がきれいです。



サーモン押し鮭 大根の紅花漬け

材料(4人分)

●サーモン ●大根 ●紅花の花びら ●塩 ●ガリ ●すし飯 ●酢 ●砂糖

サーモン押し鮭

- 1 サーモンは、押し型に合わせて包丁しておく。
- 2 すし飯は、酢、砂糖を合わせて、冷やし、「アク」抜きした紅花を入れる。
- 3 ガリは、細く千切りにしておく。
- 4 型に、サーモン、ガリ、紅花入りすし飯の順に入れ、押してから型からはずし、適当な大きさに包丁する。

大根の紅花漬け

- 1 大根を一週間程、天日干しにする。
- 2 木通の果肉と「アク」抜きした紅花を入れ、木通の床を作り、大根を入れ、色と味を見て、使用する。

ひとことPR

すし飯と紅花が大変良く合います。大根は漬けすぎると酸味が増します。注意のこと。



ラ・フランスの紅花煮

材料

●ラ・フランス ●レモン ●砂糖 ●紅花の花びら ●白ワイン ●塩

- 1 ラ・フランスは適当な大きさに切り、皮をむく。
- 2 ラ・フランスとレモンを鍋に入れ、白ワイン・砂糖で味をつける。
- 3 「アク」抜きした紅花をガーゼに包んで、ラ・フランスがやわらかくなるまで煮る。
- 4 冷やして食す。

ひとことPR

紅花の黄色がとてもきれいに出来ます。砂糖を入れすぎない様、注意する。

