

紅花・紅花菜について知ってほしい!!



MEMO

- ・乱花とは?…摘み取った紅花の花びらを乾燥させたもの
- ・栄養は?…ビタミンCやナイアシンはほうれん草の2倍以上!
カルシウムはなんと4倍以上!!
- ・効能は?…血行促進・高血圧・冷え性・婦人病・生活習慣病の予防などにも

～乱花の下処理方法～

【黄色いエキスの取り方／酢漬けした乱花の作り方】

1. 乱花を洗う。(目の細かい小さなザルなどで、細かい汚れを洗い流す)
2. 洗った乱花を瓶に入れ、水を入れて8時間以上置く。
(濃い黄色のエキスが取れる)
3. 黄色のエキスだけを別の瓶に移す。(1番目の黄色エキスの出来上がり)
4. 乱花の水分を切る。
5. 乱花が浸るくらいの酢を加え、丸1日置く。
乱花は酢をよく切ってから使用する。

- さらにエキスを抽出する場合 -

6. 2を繰り返すと、1回目より濃い色のエキスが取れる。
7. 3を繰り返す。(2番目の黄色エキスの出来上がり)
8. 2を繰り返すと、2回目より薄い色のエキスが取れる。
9. 3を繰り返す。(3番目の黄色エキスの出来上がり)

6～9を行う場合には、この後に4と5を行います。

※1番目と2番目のエキスは、黄色の色をつけた料理・漬けもの・寒天などに使用し、3番目のエキスは、酢とハチミツなどを加えて飲み物として使用できます。

「紅花・紅花菜について知ってほしい!! 2021」

公益財団法人 山形県学校給食会

簡単おいしい紅花菜レシピ①

紅花菜サラダ

<材料（適量）>

- 紅花菜…ざく切り
- きゅうり…千切り
- 塩（きゅうり塩揉み用）
- みょうが（または青じそ）…千切り
- カニカマ…ほぐしたもの
- カットわかめ
- 酢漬けした乱花

<作り方>

1. カットわかめを水戻しする。
2. きゅうりを千切りし、適量の塩で揉んでおく。
3. 酢漬けした乱花の水気をしぼる。
4. 紅花菜とみょうが（または青じそ）を適當の大きさに切り、カニカマをほぐす。
5. 2のきゅうりを水洗いして、水気をしぼる。
6. すべての材料をボールに入れて和える。

<ひとくちMEMO>

乱花はなくても美味しくいただけます。（材料はお好みで♪）

胡麻ドレッシングなど、コクのあるドレッシングとの相性が抜群です！



カトちゃん畑の加藤さんが栽培する紅花は、
『最上紅花』という品種の“食べる紅花”です。
現在は、加藤さん1名で紅花を作っているんです!!
種をまいてから約2ヶ月で紅花菜の収穫です♪
<春～秋にかけては、露地栽培
秋～冬にかけては、ハウス栽培をしています>

簡単おいしい紅花菜レシピ②

紅花ごはん

<材料>

- 米…1升（10合）
- 紅花の黄色のエキス…スプーン5杯～10杯程度（お好みの量）
- 酢漬けした乱花…3つまみ（お好みの量）
- 寿司酢（または合わせ酢）
- 紅花菜（または青じそ）…乱切り
- 白ごま

<作り方>

1. 米をとぎ、黄色のエキスを加え、寿司飯用の水加減で炊飯する。
2. 炊き上がったら、素早く酢で湿らせた乱花を入れ、箸で散らして蓋をする。
3. ごはんが蒸れたら寿司桶に入れ、すし酢を混ぜたら、乱花もまんべんなく混ぜ合わせる。（うちわであおぎながら混ぜると艶やかな酢飯になります）
4. 大きめの平皿にごはんを盛り、白ごまをふりかけ、乱切りにした紅花菜を散らせば出来上がり！

<ひとくちMEMO>

いなり寿司用の皮に詰めたり、お好みで干し椎茸やにんじん、こんにゃくなどを入れても美味しくいただけます。



生産者の加藤さんから頂いた
「紅花菜のいなり寿司」♪
初めて食べましたが、彩りもきれいでとても美味しかったです!!
ぜひ皆様にも食べていただきたい一品です…!!

簡単おいしい紅花菜レシピ③／④

紅花菜の白ごま和え

＜材料（4人分）＞

- 紅花菜…200g
- にんじん…1本
- 白すりごま（以下適量）
- 味噌
- 砂糖

＜作り方＞

1. 2つの鍋に水を入れ、火にかけよく沸騰させる。
2. 紅花菜をよく水洗いする。
3. にんじんを食べやすい大きさに切り、さっと茹で、水気を切る。
4. もう一方の沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、紅花菜をさっと茹でる。
（根っこも一緒に茹でて、ごま和えにして食べられます）
5. 茹でた紅花菜の水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
6. ごまだれの材料（白すりごま・味噌・砂糖）を合わせ、紅花菜とにんじんを和えれば、出来上がり。

紅花茶

＜材料＞

- 紅花菜

＜作り方＞

1. 生の紅花菜をよく水洗いして、天気の良い日に2～3日外で乾燥させる。
（湿気があると、カビの原因となるため要注意！）
2. 完全に乾燥した紅花菜を細かく砕き、急須などで淹れる。
（乾燥した紅花菜は、冷凍庫で保存可能です）

＜ひとくちMEMO＞

紅花は、血行を良くし、身体の冷えに効果があります。

冬場はもちろん、夏場のエアコンの冷えなどにもおすすめです！