



- 1. 紅花つや姫ご飯
- 2. 紅花若菜のグリーンソース
- 3. 若菜煮
- 4. 紅花甘酢漬け
- 5. 若菜の天ぷら
- 6. 紅手鞠チョコ
- 7. 紅花入り寒天
- 8. 紅花巻きめし
- 9. 紅花若菜めん
- 10. 紅花入りおみ漬け
- 11. 紅花サイダー

## 山形発！ 紅花料理をあじわう

紅花をあじわう取組みは、紅花料理研究家の古田久子氏が昭和40年代から食の素材としてとらえ、試行錯誤されながら「紅花ずし」等を考案されました。今では、紅花が開花する季節には、観光施設やホテル、レストランなどで若菜や乱花を使った紅花料理を楽しむことができます。また、天童市では「紅花・紅花若菜アイデアレシピコンテスト」も開かれ、新しい紅花料理が誕生しています。

# 05 あじわう

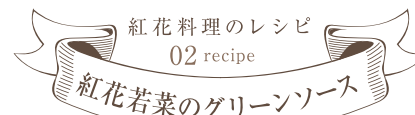
紅花の若菜と乱花を  
使って作る料理。  
「食」を通した取り組みから  
紅花の可能性を知る



レシピ監修者  
紅花染め・紅花料理インストラクター  
大山 るり子

profile  
「見てよし 染めてよし 食べてよし」をテーマに、紅花のすり染めや紅花料理の指導、ペーパーフラワーの紅花づくりを通して紅花の魅力を県内外に広く発信している。天童市在住。

## 紅花料理



材料 4~5人分

- 紅花若菜 …………… 100g
- 水 …………… カップ1
- 生クリーム …………… 大さじ3
- バター …………… 小さじ1
- 小麦粉 …………… 小さじ1
- パルメザンチーズ …………… 大さじ1
- コンソメ …………… 3g
- 塩・コショウ …………… 各少々

### 作り方

- 1 下茹でした若菜と水をブレンダーでかくはんする。
- 2 ①を小鍋に移して弱火にかけ、生クリーム、バター、小麦粉を混ぜ合わせたものを鍋に入れて溶かす。
- 3 ②にコンソメと塩・コショウを入れ、最後にパルメザンチーズを入れて煮立ったらできあがり。

### Point

ブレンダーがない場合はミキサーにかけても大丈夫です。皿にグリーンソースを敷き、蒸し鶏や魚、肉などを上にのせ、ソースを絡めながら食べましょう。

監修：大山るり子さん  
(おくのほそ道 天童紅花まつり  
紅花若菜アイデアレシピ集より)  
協力：八景庵(河北町谷地)



材料 寒天流し1個分

- (1) 粉寒天 …………… 1g
  - 水(黄色素水) …………… 50cc
  - 砂糖 …………… 大さじ1
  - りんごジュース(100%) …………… 100cc
  - 紅花の乱花(乾燥) …………… ひとつまみ
- ※下処理済み
- (2) 粉寒天 …………… 3g
  - 水 …………… 100cc
  - 砂糖 …………… 大さじ4
  - 牛乳 …………… 230cc
  - 生クリーム …………… 50cc

### 作り方

- 1 ①のAをよく混ぜて2分間煮溶かし、りんごジュースを入れてひと煮立ちさせたら紅花を入れて型に流す。
- 2 ①が固まったら②のBをよく煮溶かし、牛乳、生クリームを加えてひと煮立ちさせたら火を止める。
- 3 熱いうちに①の型に②を流して二層にする。

### 紅花の下処理の仕方

- ①乾燥した紅花を90℃(熱湯)に1~2分浸す。
- ②花びらはよく絞り、その時の黄湯は捨てる。
- ③黄色素水を作る量に②を入れて色が出るまで浸しておく。
- ④花びらを絞り、黄色素水を分けて使う。

※紅花は赤と黄の2つの色素を持ちあわせており、主に食には黄色素を 사용합니다。



紅花若菜ベビー

## 最上紅花若菜の 栄養成分

東北公益文科大学名誉教授  
西安交通大学客員教授  
医学博士

平松 緑



### 1. 最上紅花若菜について

紅花は江戸時代から花びらを染料として栽培され、その間引いた若菜は野菜として食べられていた。また冬には乾燥若菜を保存野菜として今でも食べ続けられている。10cm丈程度に育った「若菜」はほろ苦いのが美味である。15cm丈まではシャキシャキ感（歯ごたえ）があり、絶妙な食感である。

生体内で酸化状態が高まると老化は進み、生活習慣病（脳卒中、心臓病、糖尿病、認知症など）が発症しやすくなる。若菜が山形県の地域創生につながるように、栄養成分および機能性成分を分析し、健康維持への影響について検討したので紹介する。

### 2. 栄養成分

紅花若菜100g当たり水分は90g、タンパク質は2.4~2.8g、脂質は0.4g~0.8g、糖質は2.3g、エネルギーは29~38kcal、食物繊維は3.1~3.4g、ミネラルではカルシウムが142~190mg、ナトリウムが4mg、カリウムが600mg、ビタミンについてはビタミンAが228~304 $\mu$ g、 $\beta$ -カロテンが2470 $\mu$ g、ビタミンB1が0.07~0.08mg、ビタミンB2が0.18~0.22mg、ナイアシンが1.25mg、ビタミンCが62~74mg含まれている。紅花若菜は春菊、ホウレンソウおよび小松菜に比べて、エネルギー、食物繊維、カルシウムおよびビタミンCは高い値を示していた。食物繊維は腸内環境をよくなり、カルシウムは骨や歯をつくる。ビタミンCはカルシウムの吸収を高め酸化状態を抑えるが、加熱に弱い。アミノ酸についてはエネルギー代謝を促進するアスパラギンが春菊、ホウレンソウおよび小松菜に比べて、多く含まれていた。

### 3. 機能性成分

機能性成分とは、健康の維持や増進に役立つ成分で、紅花若菜に含まれるものとして、総ポリフェノールはホウレンソウに比べて高く、フラボノイド（色素成分）ではルテオリン配糖体が非常に多く検出された。そのほか、玉ねぎに多いケルセチンと、緑茶の主成分のカテキン、エピカテキンガレートおよびエピガロカテキンが多く見いだされた。

### 4. 紅花若菜の食べ方

#### ○若菜

5~10cm丈の若菜をサラダに、刺身のつまにするとほろ苦さが感じられて美味しい。またてんぷらは絶品である。そのほか、鍋料理、みそ汁、茶わん蒸し、炒め物、パスタなど各国の料理に適している。軽くゆでた若菜の細巻き寿司はシャキシャキ感があり、すし飯とよくあうのでおいしく、おすすめである。

また食物繊維とカルシウムが多いのでヘルシーな野菜である。なお、火を使うとビタミンCは壊れるがポリフェノールおよびフラボノイドは壊れず、機能性を維持している。

#### ○干し若菜

水で戻し、人参の千切り、油揚げの千切り、糸こんにゃくとゴマ油で炒め、お酒および醤油で味付けすると美味しくご飯がすすむ。

#### ○若菜粉

乾燥させて粉にしたもので、保存および携帯に便利である。色は抹茶色と同じで、パン、麺、パスタに練りこんで入れると緑色を呈する。また、スイーツとして、白玉粉、アイスクリーム、ソフトクリーム、寒天などに色を添える。毎日ヨーグルトにかけていただくと食べやすく、体内に多くとれる。

## 加工食品

### 紅花の活用



紅花の花びらには「カルタミン」と、水に溶けやすく清涼飲料水などに使用される食品添加色素「サフロールイエロー」が含まれています。赤い花びらや、花びらから抽出された色素は、酒や茶、漬物、うどん、そば、パン、ケーキ、ソフトクリームなど食品に広く用いられています。



① 2色の羊羹は紅花の天然色素と花びらで色付け。地元を代表するお菓子が誕生しました。(白鷹町)



#### 黄色い色素はレモンのかわり?!

食品に「レモン」と書かれた場合の黄色い色素は、紅花を使用していることが多いです。黄色いアイスクリームを見かけたら、「紅花色素」表示の確認を。

## 加工食品

種子、若菜、乱花と食品に使う部位はいろいろ。白鷹町をはじめ、各町で様々な食品が開発されています。



② 「紅っ娘、花っ娘」は白鷹町産の紅花を使って色鮮やかに仕上げた漬け物です。(白鷹町)



③ 「花べっこう飴」は厚手の釜を使い直火でじっくりと炊き上げる「地釜炊き」という製法で作られ、県産紅花と菊(もって菊・黄菊)の花びらを散らした飴です。



④ 「紅花饅頭」は山形県産の最上紅花を100%使用し、着色料や保存料を使わず、からだに優しく作りました。中の餡(あん)は北海道産のいんげん豆と小豆を豆から直焚きで作った秘伝の美味しさです。(川西町)

⑤ 「本手焼き紅花せんべい」  
乱花が入ったせんべいは職人が丁寧に焼き上げた、昔懐かしい味。パリっとした食感と醤油の香ばしさがたまりません。(河北町)

