

平成 26 年度 城西健康市民大学

サフラン料理教室

—家庭でできるサフラン料理—

本日のスケジュール

9:30 ~ 実習について

サフランについて

9:45 ~ 調理実習開始

11:30~ 楽しい試食

12:00~ 後片付け



平成 26 年 8 月 27日(水)

実習場所:16 号館 調理実習講義室・実習室

氏名 _____



楽しく調理実習をするために

- ① 食品のアレルギー等がある人・体調の悪い人は初めに申し出てください。
- ② 鍋の取っ手が熱くなりますので、やけどをしないように柄を持つときは鍋つかみや乾いたタオルを使いましょう。
- ③ ごみの分別に協力してください。
- ④ トイレはエプロンをはずして自分の靴に履き替えて行ってください。
- ⑤ 食器類を使用する場合は、お盆で別室の食器保管庫から運び、水洗い後使用してください。
- ⑥ 白タオルは台ふきんとして、黄色いタオルは洗った食器や調理器具を拭く時に使用してください。
- ⑦ 衛生管理に十分注意してください。

今年のテーマは“サフラン”です。

皆さんは、サフランを御存知ですか？サフランは、香辛料などに使われる青色のきれいな花(写真 1)です。国内では大分県などで栽培されていますが、生産地は大変少ないです。このサフランを埼玉県鶴ヶ島市で、特産品化(ブランド化)する働きが進んでいます。

平成25年4月、鶴ヶ島市、城西大学、女子栄養大学、JAいるま野、医療機関、福祉団体、農業団体、食品加工業者等を構成員とする「鶴ヶ島サフラン・スーパーサポーターズ」を設立しました。そこで今年はサフランを皆様により知ってもらえるようサフランを使った料理教室を行います。これから、サフランについてご紹介します！



サフランとは？

分類としては、アヤメ科クロッカス属の球根植物で、サフランの原産地は、地中海沿岸地方、トルコのアジア側の半島、イランなどです。世界で最初に栽培されたのは、イランやインド・カシミール地方であるとされています。サフランという言葉は、元々はアラビア語で「黄色」を意味する「ザラファーン」に由来しています。

現在のところ日本では大分県や宮城県などで、国外ではイラン・スペイン・中国で栽培されています。

毎年11月、うす紫色の甘い香りのある花を咲かせます。花弁は6枚で、花の中央には黄色いおしべと赤く垂れ下がるめしべがあります。薬用や着色料に利用されるサフランは本種(ユリ科のイヌサフラン「別名:コルチカム」のこと)(写真 2)のみで、食用ではサフラン(写真 1)のめしべを乾燥して用います。めしべは、独特の香りとはほろ苦さを持ち、水に溶かすと鮮やかな黄色を呈するため、料理の色付けや風味付けのための香辛料として使用されます。

サフランの効果は？

サフランには、気持ちを落ち着かせる働きや血液の流れを良くする働きがあります。

冷え性、生理不順、生理痛、産後の腰痛、更年期障害のイライラや不眠などに処方し、日本でも生理に伴う不調をやわらげるための民間薬として古くから用いられています。

その他の効用としては、喘息や百日咳などの鎮静、鎮痛作用、健胃作用、利尿作用、がん予防、不眠症、アンチエイジング(老化防止)などに効果があると言われております。ヨーロッパの民間療法では、身体を温め、気分を高揚させる薬効があるとして、血行促進、発汗促進、消化促進、疲労回復、また痛風などにも古くから幅広く利用されています。また、花びらをお風呂に入れると、体がほてって湯冷めを防ぐ効果があるともいわれています。

サフランの主な成分は？

サフランの主な栄養成分は、 α 、 β 、 γ -カロテンです。

(カボチャ・ニンジン・ほうれん草などに多く含まれています。)

この他に色素配糖体であるクロシン*、無色の苦味配糖体であるピクロクロシン(時間が経過するとサフラノール**に変化)、カルテノイドであるクロセチンなどが含まれて居ます。また、成分として、テルペン、テルペンアルコール、エステルなどの精油成分が含まれています。これらは、独特の香料であり、香りを楽しむアロマセラピーなどでも利用されます。(エッセンシャルオイルとして利用されています。)

****● サフランノールの働き**

わずかな量で体を温め発汗を促す作用を持つ。
⇒女性特有の体の不調の改善に効果的に働く

***● クロシンの働き**

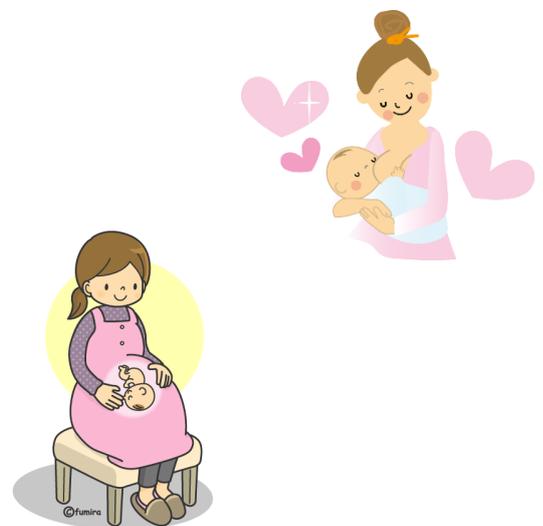
大脳の花馬の神経細胞に作用する。
⇒記憶障害を改善する効果がある
(漢方では物忘れ、認知症治療に使用)



サフランの安全性は？

サフランは、実質摂取量として、1日1.5g以内を、通常の食事で経口摂取する分には安全であるとされています。実際にサフランを使用したサフランご飯などで使用する量は一合あたりサフランのめしべを2.3本(約0.02~0.03g)ですから、とても微量です。

しかし、健康な人であっても、過剰に摂取すれば危険な副作用を招く恐れがありますから、注意が必要です。5g以上摂取すれば重篤な副作用が起こる可能性が大となり、12~20g以上では死に至る危険性が極めて大となります。さらに墮胎作用、子宮収縮作用、通経作用(月経を誘発したり、月経期間を整える作用)が強いので、妊婦や授乳中の女性が摂取することは禁忌です。現在のところ妊婦や授乳中の女性では、サフランの安全性に対する十分な情報がないので、摂取してはいけません。オリーブ属、オカヒジキ属、ドクムギ属の植物に過敏症がある人では、アレルギー症状を発することがあるので、アレルギー質の人の注意が必要です。



サフランの紹介



商品



スーパー等で
手軽に購入できま

内容量	0.5g-パーで市販されている商品例
希望小売価格	550 円(税別)
賞味期間	製造後 3 年(未開封)
発売地区	全国
商品特徴	<ul style="list-style-type: none">・魚介料理などに上品な香りと鮮やかな色づけを。・パエリア、ブイヤベース、サフランライスなどに。・別名、バンコウカ(蕃紅花)。

生産地の違い(日本でも生産されています)

日本では大分県竹田市のサフランが有名です。生産のピークは 1970 年ごろで、生産農家数は約 360 戸、生産量は約 500kg であったといわれています。しかし、農業従事者の減少、高齢化などの諸事情により年々減産の一途をたどってきました。特に減産が目立ったのは 1990 年ごろで、要因としては薬用酒メーカーの処方変更でサフランを使用しなくなったことと、輸入サフランとの価格差です。国産のサフランはめしべが大きく、色調も鮮やかで、香味も優れており、品質では世界一といえるだけに、現在の生産状況はとても残念なことです。

竹田市の生産ピーク時には 1 軒で 10kg も生産できる農家もありましたが、生産者の高齢化もあり、1 軒で 50g~100g 程と少量しか生産できない農家もでてきました。そのため、現在竹田市内にサフラン生産農家は 70~80 軒ありますが、竹田市全体での生産量は 30kg に満たないのが現状です。



サフランの育て方

球根：6月～10月の間に店頭にて購入。

開花時期：10～11月

植え付け時期：8～9月

育て方は、手間いらず

お好きな器やかごなどに並べて、食卓やデスクの上などに、そのまま置いておくだけで、涼しくなると(11月頃)青紫色の花が咲きます。

- ◆ 直射日光やエアコンの当たらない風通しの良い場所に置いてください。
- ◆ 水やりも肥料もなしで花を楽しめます。
- ◆ 根も張りません。



● 球根を室内の日の当たらない場所に置きます。
涼しくなると自然と芽が伸びてきます。



● 茎が伸びてきます。



● 花芽がついて花が開きかけています。



● 咲きました。



写真で比較すると、日本産サフランのめしべの大きさがはっきりとわかります。



鉢植えでも楽しめます

球根を、9月のうちに植えつけます。5号鉢(直径15cm位)に5~6球を目安に植えつけます。(土に植えるときの深さは球根1~2個分の深さに、球根と球根の間隔は球根3~4個分程度間隔をあける)鉢植えの用土は、赤玉土6、腐葉土3、パーライトか川砂1の割合で。元肥に牛糞などを混ぜ植えつけ、日当たりのよい場所で育てます。水やりは鉢土の表面が乾けば与えます。涼しくなったら(10月末~)緩効性の化成肥料や液体肥料などを追肥します。



毎年咲きます

花が咲き終わった球根は、芽を1~2本残して、土に植えます。(芽の数だけ球根は、分球するので、多く芽を残すと球根がたくさん分かれて小さくなります)植えるときは、10~15cmぐらい深く植えるようにします。土には肥料をたっぷり与えてください。春の5月を過ぎて、葉も枯れてきたら掘り起こす時期です。(サフランの球根は分球して増えています)掘りあげて、涼しい日陰で保存します。



サフランの育て方

5号鉢に3球程度植えつけます。
鉢底にはじり等をしいてね!
土が乾いたらたっぷりお水をあげます。

明るい窓辺に置くだけで花が出ます。
水やりも必要ありません。
花が終わったら、土に植えて
再び栄養をたくわえさせます。

地面スレスレに
植えつけます。

10cm

日当たりと水はけのいい場所に植え、
特に乾燥しなげれば
水やりは必要ありません。

サフランの加工調製

サフランは花を摘んだその日にめしべを取ります。翌日では花がしなっとなつて、めしべが取りにくくなるためです。

花を指で叩いて開くと、めしべがまとまり取りやすくなります。黄色い部分が残らないようにとります。慣れていないと、途中で切れたり、黄色い部分が残ってしまいます。簡単そうで、なかなか難しい作業です。



本日使うサフランは、鶴ヶ島産です♡
このサフランを使って楽しく料理を作りましょう。





睡眠のつくりかた

睡眠は、人生の約3分の1を占めると言われています。睡眠について理解を深め、自分の睡眠状況を把握することは、健康的な生活を送る上でも非常に大切なことです。「質の高い」睡眠をとるためのヒントをご紹介します。

睡眠チェック～まずは自分の睡眠状況を知りましょう～

過去1カ月間に、「少なくとも週3回以上経験したもの」を選んでください。最後に、各選択肢についている点数を合計し、現在の不眠度をチェック！



Q1. 寝床についてから実際に眠るまで、どのくらいの時間がかかりましたか？

- 0点 いつも寝つきはよい
- 1点 いつもより少し時間がかかった
- 2点 いつもよりかなり時間がかかった
- 3点 いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった

Q2. 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？

- 0点 問題になるほどのことはなかった
- 1点 少し困ることがある
- 2点 かなり困っている
- 3点 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった

Q3. 希望する起床時刻より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？

- 0点 そのようなことはなかった
- 1点 少し早かった
- 2点 かなり早かった
- 3点 非常に早かった、あるいは全く眠れなかった

Q4. 夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか？

- 0点 十分である
- 1点 少し足りない
- 2点 かなり足りない

3点 全く足りない、あるいは全く眠れなかった

Q5. 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？

0点 満足している

1点 少し不満である

2点 かなり不満である

3点 非常に不満である、あるいは全く眠れなかった

Q6. 日中の気分は、いかがでしたか？

0点 いつもどおり

1点 少し減入った

2点 かなり減入った

3点 非常に減入った

Q7. 日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか？

0点 いつもどおり

1点 少し低下した

2点 かなり低下した

3点 非常に低下した

Q8. 日中の眠気はありましたか？

0点 全くなかった

1点 少しあった

2点 かなりあった

3点 激しかった

合計得点:

皆さんの睡眠はいかがだったでしょうか？



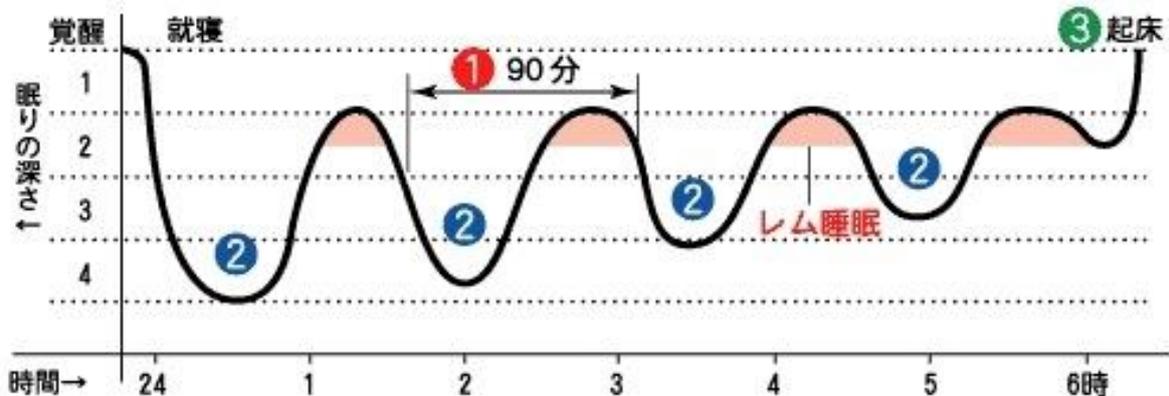
HP:https://healingplaza.jp/user_data/fl_nemuri_tsukurikata.php

眠りの仕組み

■睡眠のリズム

眠りにはレム睡眠とノンレム睡眠の2つがあり、睡眠中は交互に現れてきます。

- ・**レム睡眠**:レム睡眠とはまぶたの下の眼球が働いている状態をいいます。体は休んでいますが、
大脳は比較的活発です。
- ・**ノンレム睡眠**:レム睡眠ではない状態のことで、体も大脳も休息状態にあり、大脳を休め、修復し
ている状態です。



- ① 睡眠単位は平均90分。一晩に4～6単位現れます。
- ② ノンレム睡眠には4つの段階があります。3・4段階が熟睡状態です。
- ③ だんだんレム睡眠が多くなって目覚めます。

HP:<http://anmin.com/sale/winter-pack/index.htm>

睡眠の種類と体の変化

	レム睡眠	ノンレム睡眠
眼球の動き	速い	入眠時に遅い運動が見られる
筋肉の緊張	著しく低下	中程度の低下 徐派睡眠では著しく低下
心拍数	乱れる、速くなることも多い	遅い
呼吸	乱れる、速くなることも多い	遅い
血圧	乱れる、上昇することも多い	低下
胃酸分泌量	増加	減少
発汗	なし	あり
大脳	活性化	鎮静

HP:<http://www.brainhealth.jp/suimin/trivia/>

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～

健康日本 21 の睡眠について設定された目標に向けた具体的な実践を進めていく手だてとして、厚生労働省にて「健康づくりのための睡眠指針」が策定されました。この「睡眠指針」は、充実した睡眠についての情報を提供することを目的としています。

第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

- ◇良い睡眠で、からだの健康づくり
- ◇良い睡眠で、こころの健康づくり
- ◇良い睡眠で、事故防止

第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

- ◇定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
- ◇朝食はからだところのめざめに重要
- ◇睡眠薬代替りの寝酒は睡眠を悪くする
- ◇就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

- ◇睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
- ◇睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
- ◇肥満は睡眠時無呼吸のもと

第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

- ◇眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOS の場合あり
- ◇睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

第5条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

- ◇必要な睡眠時間は人それぞれ
- ◇睡眠時間は加齢で徐々に短縮
- ◇年をとると朝型化 男性でより顕著
- ◇日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

- ◇自分にあったりリラックス法が眠りへの心身の準備となる
- ◇自分の睡眠に適した環境づくり



第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

- ◇子どもには規則正しい生活を
- ◇休日に遅くまで寢床で過ごすを夜型化を促進
- ◇朝目が覚めたら日光を取り入れる
- ◇夜更かしは睡眠を悪くする

第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

- ◇日中の眠気が睡眠不足のサイン
- ◇睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
- ◇睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
- ◇午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

- ◇寢床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ◇年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
- ◇適度な運動は睡眠を促進

第10条 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。

- ◇眠たくなってから寢床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- ◇眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
- ◇眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。

- ◇睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のぴくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
- ◇眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

- ◇専門家に相談することが第一歩
- ◇薬剤は専門家の指示で使用

〈出典 厚生労働省 2014年〉

睡眠の妨げとなるもの

カフェイン

- コーヒーや紅茶、緑茶などに多く含まれる**カフェイン**は、**覚醒作用**があるため、夜は控えめにし、カフェインの入っていない、ハーブティなどを飲むようにしましょう。
- 牛乳の**カルシウム**には脳神経の興奮をおさえ、**イライラを解消**する働きがあります。牛乳に含まれるトリプトファン(アミノ酸*の一種)はメラトニン(眠りを誘う、睡眠ホルモンの一種)になり、脳に働いて眠りを誘いだしますので、お腹がすいて眠れないとき、何か飲みたいときは、牛乳を飲むのもおすすめです。

*アミノ酸とはたんぱく質を構成している成分で、おもに筋肉や消化管、内臓、血中のヘモグロビン、髪や皮膚のコラーゲンなど、カラダの重要な組織をつくっています。

食事の時間

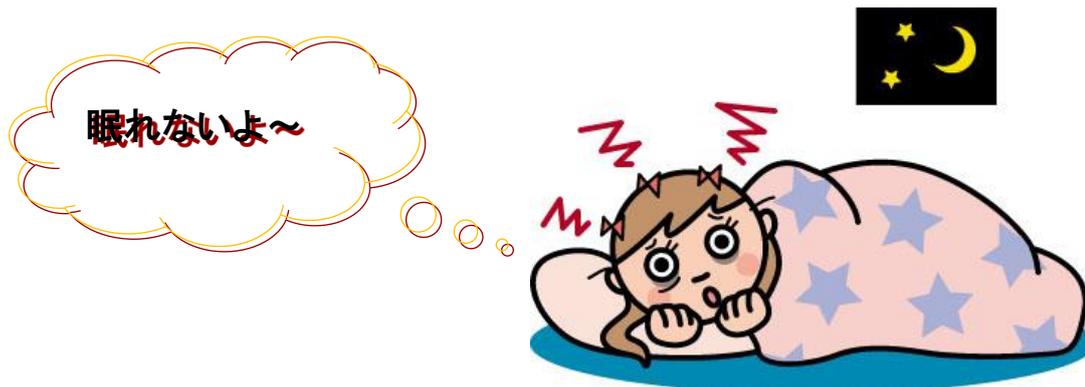
- 食事**をすると、胃腸の働きが活発になり、**目がさえてきます**。特に肉類は消化されるまでに時間がかかります。そのため、夕食は就寝 3~4 時間前にとるのが理想的です。どうしても遅い夕食になるときは、肉類は控え、腹七分目程度にしておきましょう。
- また、寝る前の水分のとり過ぎにも用心しましょう。夜中にトイレに起きることになって熟睡を妨げられます。

アルコール

- アルコール**には精神の緊張をほぐす作用があり、確かに寝つきはよくなります。アルコールは体内で2~3時間で分解されてしまい、睡眠の途中で**目が覚めやすく、眠りが浅く**なってしまいます。さらに習慣化するうちに量が増え、かえって不眠を慢性化させる原因にもなります。
- 肝障害やアルコール依存症となる心配もあるので気をつけましょう。

タバコ

- たばこ**も、ニコチンに**覚醒作用**があるため、控えましょう。



睡眠の主な効果

脳と身体の疲労回復

睡眠は、集中的に疲れを取る大切な時間です。新陳代謝が活発になり、消化や吸収、排泄の準備が進み、昼間のダメージが修復されて、元気な身体と心に生まれます。

免疫力をつける

高血圧、糖尿病、高脂血症など、現代人に多い生活習慣病は眠りと深い関係があるとも言われています。

生活習慣病の予防や治療のためにも、良質な眠りを得ることは非常に大切です。

記憶力を定着させる

睡眠をとらないと、前日の記憶が整理されないまま、翌日の記憶が上書きされてしまうため、脳に定着しにくいと考えられています。

眠っていない状態では、情報の保存はできていても、情報を引き出すことが、うまくできていないのです。睡眠中に情報が整理され、仕分けられた情報が『大脳皮質』に収まり、しっかりとした記憶へと変化していきます。

美肌をつくる

眠りについてから、はじめの 3 時間は最も深く眠っているといわれています。その深い睡眠中に成長ホルモンが分泌され肌の再生が起こることから、「はじめの 3 時間」がお肌にとってとても大切な時間といえます。

細切れになった睡眠、寝る時間が不規則だったり眠りが浅かったりすると、成長ホルモンが十分に分泌されないため、肌の生まれ変わりがうまく行われなくなってしまいます。そのため、毎日決まった時間に眠りにつくことも大切です。





睡眠の必要性

「質の良い眠り」をとるためには、眠りに就いてから**最初の 90 分間**を熟睡することが大切です。

熟睡できるか、できないかで翌朝のコンディションが異なってきます。“今日”の睡眠が、健やかな“明日”を作ります。

入眠時の温度コントロールで、深い眠りを手に入れる！

室温が 28℃以上だと、皮膚温と室温の差が小さくなるため皮膚からの放熱がしにくくなり、体温が下がりにくくなります。また、低すぎても身体が皮膚からの放熱を最低限にとどめようとするため、体温が下がらずスムーズに寝付けないこともあります。体温の放熱を促す最適な室温は、**26～28℃**です。この温度だと皮膚からの放熱を促して体温の下がりが大きくなるため、スムーズに眠る事ができます。

体温の下がりを大きくするためには、入眠前にあらかじめ体温を上げておくのもおすすめです。暑いからといって、シャワーでさっと済ませてしまうのではなく、ぬるめのお湯で(38～40℃くらい)、15～20分ぐらいゆっくり入浴しましょう。

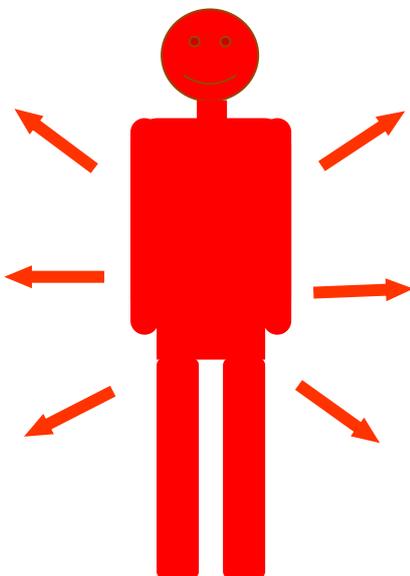
就寝時刻の1時間前までに入浴をすませれば、うまく体温を低下させることができます。

入眠時の体温低下のしくみ

＼オススメ！／

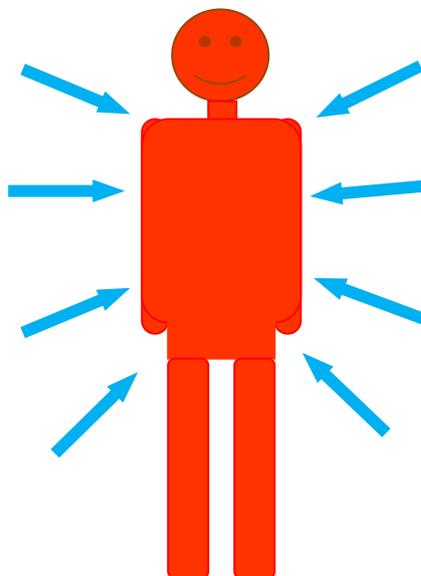
室温高め(28℃以上)

周囲が暑くて
温度が下がりにくい。



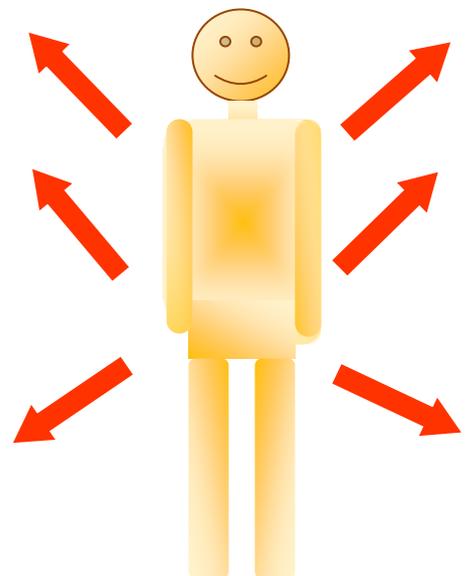
室温低め(26℃以下)

周囲が寒いと
皮膚からの放熱が抑えられ
体温が下がりにくい。



室温適温(26～28℃)

適温だと
体温が下がりやすい。

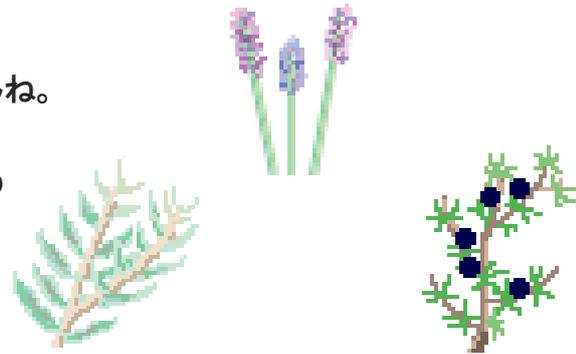


就寝前のリラクゼーションも効果的

いくら体温調節が上手くできても、イライラしては眠れませんね。眠る時にリラックス状態であることも、大切な条件です。

ヒーリングミュージックやハーブティ、アロマセラピーを楽しむのもおすすめです。

それではここでアロマについてご紹介します。



アロマセラピーとは？

アロマ(香り)セラピー(療法)を合わせた言葉です。

*アロマセラピーでは精油を用いて香りがかぐことで心の健康を促したり、内分泌腺を刺激してホルモンの分泌を促進させます。これをホホバオイルなどの植物油で希釈して直接、体のオイルトリートメントに用いると精油は皮膚を通して体の中に入り込み、病的な組織や細胞が健全になるように働きかけます。

*鼻から入った香りは嗅覚神経を経て脳の真ん中あたりにある大脳辺縁系に伝わります。この大脳辺縁系の中にある「海馬」と「扁桃」は記憶と感情に深いかかわりがあるとされています。

良い睡眠を得るために使用するのがアロマです。しかし用いる時には、注意しなければならないことがあります。それは、アロマは睡眠薬や、睡眠導入剤ではないということです。ですから、すぐに眠気が襲ってこないからと言って、アロマをたくさん炊いても効果は得られません。アロマは睡眠前に体の緊張をほぐす働きを目的としているものなのです。

アロマ活用法

1 滴を 0.05 ccとした場合

芳香 アロマライトに数滴垂らし香りを拡散させます。

入浴 精油を数滴、浴槽に垂らしよくかき混ぜます

手・足浴 精油を数滴、浴槽に垂らしよくかき混ぜます。

湿布 洗面器にお湯or水を入れ精油を 1～2 滴垂らし
タオルを浸して絞りづらい箇所に当てます。

トリートメント 植物油に精油を混ぜマッサージを行います。
(植物油に対する精油の比率は 1%以下)

敏感肌の方は精油を 10 倍に薄め腕の内側でアレルギーテストを行ってからご使用下さい。
その他、**精油には注意事項があります**ので必ず確認してください。

眠りを誘うアロマ

ラベンダー



緊張や不安を和らげ
安眠を誘います。

ゼラニウム

バラのような甘い香り。
心のバランスを
とってくれます。



カモミール

リンゴのような香り。
怒り、緊張を緩和。



マジョラム



ストレスを改善。
男性向きの
スパイシーな香り。

オレンジ

緊張をほぐす
爽やかな香り。



鎮静効果のあるアロマ

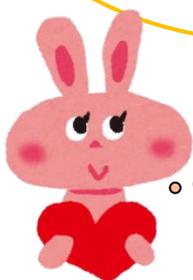
イランイラン

呼吸を深く、
ゆっくりとさせます。



クラリセージ

ハーブの香りが印象的。
不安を消して気分を落ち
着かせます。



アロマは、専門店
で
売っています!!

サフランライス

〈サフランライスピザのごはんです〉

材料(約 5 人分)

- ・米…………… 3 合(450g)
- ・水…………… 炊飯器の目盛に合わせて(550g)
- ・サフラン…………… 1 つまみ(30 本程度)
- ・無塩バター…………… 大さじ1(15g)

1人前(ごはん約 200g)の栄養価

エネルギー	343kcal
タンパク質	5.5g
脂質	3.3g
炭水化物	69.4g
カルシウム	5mg
塩分	0.5g
食物繊維	0.0g

〈作り方〉

①米をとぎ、水とサフランを入れ、30分吸水させる。



②給水させた後、かき混ぜて、バターを入れ炊く。



☆ポイント☆

バターを入れることで、しっとり仕上がります。

サフランの香りをより楽しみたい方は、バターを抜いて炊いてみてください。

サフランライスピザ(P19)やサフラントルティーヤ(P27)にも使っているので
見てみてください!!

サフランライスピザ

〈本日の実習で作ります〉

材料(1枚分)

- ・サフランライス…………… 1合(150g)
- ・玉ねぎ…………… 1つかみ(18g)
- ・ピーマン…………… 1つかみ(20g)
- ・ミニトマト…………… 1個半(22g)
- ・ウインナー…………… 1/2本(10g)
- ・ツナ…………… 大さじ 1/2 (10g)
- ・スイートコーン…………… 大さじ 1(15g)
- ・ミックスチーズ…………… 1つかみ(20g)
- ・バジル…………… 2つかみ(0.01g)

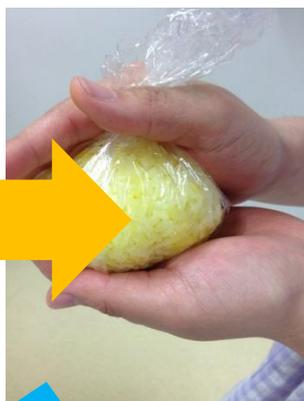


1人前の栄養価

エネルギー	691kcal
タンパク質	22.5g
脂質	11.7g
炭水化物	119.0g
カルシウム	145mg
塩分	2.4g
食物繊維	0.9g

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、ミニトマトを切る。
(玉ねぎ、ピーマン→薄切り・ウインナー→輪切り・ミニトマト→1/4分割)
- ② サフランライスをサランラップに包み形作り、クッキングシートの上にのせる。



包む



ラップに包む

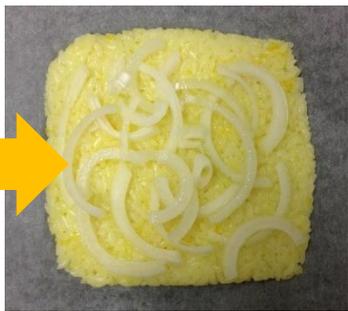
四角形に押し伸ばす



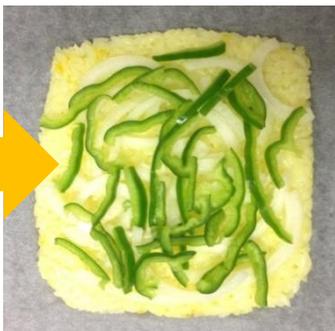
ラップをとる



③①の具材、ツナ、スイートコーン、ミックスチーズをサフランライスにのせる。



玉ねぎ



ピーマン



ミニトマト・ウインナー



ミックスチーズ



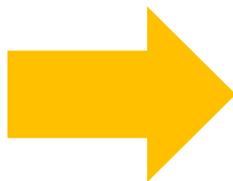
ツナ・コーン

この時、お好みの具材に変更してもOK!



④160度のオーブンで5分予熱した後、約12分焼く。

⑤焼き上がりにバジルを散らす。



☆ポイント☆

今回使用したサフランライスにはバターが入っていますが、油が気になる方はバターなしでもできます。しかし、少し硬めの仕上がりになります。(サフランライスP18ページ参照)

お好みで具材を変えたり、余ったご飯で簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください!!

枝豆と青じその冷製スープ

〈本日の実習で作ります〉

材料(2杯)

- ・枝豆(皮なし)..... 90g
- ・青じそ..... 2枚(2g)
- ・だし汁★..... 2/5 カップ強(83ml)
- ・生クリーム..... 1/4 カップ(50ml)
- ・牛乳..... 2/5 カップ(80ml)
- ・塩..... 1g
- ・こしょう..... 1ふり(0.6g)

★だし汁

(出来上がり量 96ml、使用量 83ml)

- ・水..... 140ml
- ・昆布..... 2.5g
- ・かつお節..... 10g



1杯分の栄養価

エネルギー	217kcal
タンパク質	11.1g
脂質	15.7g
炭水化物	7.8g
カルシウム	99mg
塩分	0.7g
食物繊維	2.7g

〈作り方〉

- ① だしをとる。(次のページに写真入りで説明しています。)
- ② 枝豆をゆで、皮から取り出す。
- ③ 青じそは軸を除き、ミキサーにかけて少し細かくする。
- ④ ③に②の枝豆とだし汁の半量を加えて、攪拌する。
- ⑤ 生クリーム、牛乳、残りのだし汁を④に加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に注ぎ、冷蔵庫で冷やして完成！

★ポイント★

かつお・昆布だしを使用しているため、和風テイストとなっています。一風変わった味をお楽しみください。また、脂質が気になる方は、生クリームや牛乳を控えて作ってみてください！

枝豆に含まれる食物繊維は、腸内環境をととのえて腸内の有害物質を体外に排泄する働きがあります。そのため、便秘の方には、特におすすめです！



だし汁の作り方

① 布を濡れたタオルでふき、はさみで切り込みを入れる。



② 鍋に水、切り込みが入った昆布を入れ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れる。



③ 沸騰したら火を止め、紙タオル(クッキングペーパー)を敷いたザルでこす。



香りの良い澄んだだし汁の出来上がりです！

サフランドレッシング

〈本日の実習で作ります〉



材料(3人分)

- ・サフラン.....10本
- ・ぬるま湯.....大さじ1(15ml)
- ・玉ねぎ.....小 1/3 個(33g)
- ・マヨネーズ.....65g
- ・レモン汁.....大さじ1(15g)
- ・マスタード.....小さじ1/2(3g)
- ・塩.....2つまみ(0.6g)
- ・こしょう.....1ふり(0.2g)

1人前の栄養価

エネルギー	163kcal
タンパク質	0.5g
脂質	16.8g
炭水化物	6mg
カルシウム	2.6g
塩分	0.6g
食物繊維	0.2g

〈作り方〉

- ③ サフランを刻み、小さな容器にぬるま湯とサフランを入れる。(10分程度置いておく。)
- ④ 玉ねぎをすりおろす。
- ⑤ ①とは異なる容器に玉ねぎ・マヨネーズ・レモン汁・マスタードの材料を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ ③に①を加え混ぜ合わせて完成!

☆ポイント☆

お好みで、塩・こしょうの量を調節してください。
ヨーグルトを一さじ加えると味がまろやかになります。



関越病院栄養科

〒350-2213 埼玉県鶴ヶ島市脚折 145-1

オリジナルレシピより抜粋

スパークリングサフラン

〈本日の実習で作ります〉

材料(1杯)

- ・サフラン..... 10 本
- ・水..... 大さじ 1(15ml)
- ・レモン汁..... 小さじ 1(5ml)
- ・オレンジジュース(100%)..... 小さじ 2(10ml)
- ・はちみつ..... 小さじ 1(7g)
- ・炭酸水..... 50g



1人前の栄養価

〈作り方〉

- ① サフランは水に浸す。(10 分程度)
- ② ①にAを混ぜる。
- ③ ②に炭酸水を注ぐ。

エネルギー	26kcal
タンパク質	0.1g
脂質	0g
炭水化物	7.1g
カルシウム	1mg
塩分	0g
食物繊維	0g

☆ポイント☆

糖分摂取が気になる方は、はちみつを控えましょう。

炭酸水をサイダーに変えると、甘味が増します。

冷やしておくことや飲む直前でサイダーを入れることでよりおいしく飲むことができます。また、炭酸が苦手な方は、冷えた水で飲んでみてください。

今回は、レモン汁とオレンジジュース(100%)で作りましたが、レモン果汁とオレンジ果汁で作っても美味しく出来上がります。(果汁は濾すと、透明度がアップします。)

サフランは、柑橘類の果物と合うので、ほかの柑橘類の果物でもお試しください！

牛肉たっぷりのキーマカレーを サフラン生地で包んだカレーパン



材料(2 個分)

●パンの材料

- ・強力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・75ml
- ・サフラン抽出液*・・・・・・・・・・75ml
- ・ドライイースト・・・・・・・・・・2g
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- ・食塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ 1.5(4g)
- ・無塩バター・・・・・・・・・・・・・・・・20g

*サフラン抽出液

お湯・・150ml サフラン・・20 本

●カレーの材料(キーマカレー)

- ・牛ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・ 85g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・1cmの輪切りの半分(20g)
- ・トマト・・・・・・・・・・・・中 1/3 個(65g)
- ・にんにく(みじん切り)・・・・・・・・ 中 1/4 かけ(2.7g)
- ・しょうが(みじん切り)・・・・・・・・ 1/3 かけ(3.3g)
- ・オリーブ油・・・・・・・・・・・・ 小さじ 1/2(2g)
- ・カレー粉・・・・・・・・・・・・ 小さじ 2(4g)
- ・カレールウ(中辛)・・・・・・・・・・ 2/3 かけ(16.5g)
- ・食塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 0.8g
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2 カップ(100ml)
- ・スライスチーズ・・・・・・・・・・ 1 枚 (18g)

《キーマカレーの作り方》

- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ トマトは湯むき**をして乱切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油、にんにく、しょうが、玉ねぎを入れて中火で炒め、玉ねぎが色づいたらひき肉、カレー粉を加えて炒める。
- ⑤ トマト、塩を加えて混ぜ、水を注いで強火にする。
- ⑥ 煮立ったらアクを取り、弱火にして 15～20 分煮る。
- ⑦ カレールウを加えて火を止め、ふたをして 3 分ほどおいてからよく混ぜ、ルウが溶けたら中火にかけてひと煮立ちさせてでき上がり。

1 個分の栄養価

●パン

エネルギー	509kcal
タンパク質	13.4g
脂質	11.6g
炭水化物	83.8g
カルシウム	63mg
塩分	2.0g
食物繊維	3.0g

●カレーパン

エネルギー	707kcal
タンパク質	24.7g
脂質	24.5g
炭水化物	91.9g
カルシウム	145mg
塩分	3.6g
食物繊維	4.7g



<カレーパンの作り方(2個)>

★まず、パンを作ります。

- ① サフランを刻み、お湯に入れ、15分放置する。(サフラン抽出液)
- ② 牛乳をレンジであたためる(500wで2分程度)。また、バターも温めて溶かしておく。(1分30秒程度)
- ③ 牛乳とサフラン抽出液をまぜ、砂糖を5g加え、溶かして40度までさます。
- ④ さめたら、イーストを加える。(一回でまんべんなく振りかける。)
- ⑤ イーストが発酵してきたら(表面が泡立ちます)、残りの砂糖(15g)を加える。
- ⑥ ビニール袋の中に、強力粉、塩を加える。
- ⑦ イーストの牛乳溶液をビニール袋の中に加え軽く混ぜる(ビニール袋の上から)
- ⑧ 最後にバターを加え3分くらい混ぜる。(ビニール袋の外から)
- ⑨ 混ぜ終わったら、袋の先を結びレンジ(200wで30秒)で温める。
- ⑩ 室温で20分~30分放置する。
- ⑪ 袋の先をハサミで切り、クッキングシートの上にだす。
(この時、べたつく様であれば打ち粉をする。)
- ⑫ 2分割し、丸めて形成する。★ここでカレーを入れます。
→チーズ(パン1個につき1/2枚)とカレー(40~45g程度)をいれ包み込む。
- ⑬ オープン用の鉄板にならべて、パンに切り込みをいれ、ラップをしてレンジ(200wで30秒)で温める。
その後、このまま、30分放置する。
- ⑭ いったん取り出して、オーブンを190度で5分程度余熱してからオーブンに入れ、180度で15分焼いて、出来上がり。

パンにチーズとカレーを挟み込むように！

★ポイント★

ドライイーストはぬるくても、熱すぎてもイースト菌が発酵しません。
人肌程度の温度を守ることが大切です。

**トマトの湯むきの仕方

- ① 湯を沸かす。
- ② トマトのヘタをとり、トマトの中央(ヘタの逆側)に薄く十文字に切り込みを入れる。
- ③ おたまや網にのせ、トマトを切り目の皮がはじけてくるまで熱湯につける。(1分程度)
- ④ 湯から引き上げ、冷水につける。
- ⑤ 冷水からトマトを取り出し、皮をむく。

残り物のカレーでもおいしく出来上がります！！

パンの作り方で分からないものがあったら、平成24年度のパンフレットを見て下さい。

パンフレットが必要な方は、事務までご連絡ください。



サフラントルティーヤ

材料(2人分)

- ・薄力粉……………25g
- ・強力粉……………25g
- ・サフラン抽出液……………25ml
- ・塩……………ひとつまみ (0.3g)
- ・オリーブ油……………小さじ1 (4g)
- ・レタス……………内側の小さな葉 2枚(30g)
- ・ロースハム……………2枚(30g)
- ・ニンジン……………中 1/4本 (20g)
- ・サフランライス……………40g
- ・サフランドレッシング……………ティースプーン 1.5杯 (3g)

A



*サフラン抽出液

お湯…25ml サフラン…3本

1人前の栄養価

エネルギー	222kcal
タンパク質	6.9g
脂質	5.3g
炭水化物	34.8g
カルシウム	14mg
塩分	0.5g
食物繊維	1.2g

<準備>

●サフラン抽出液

サフラン(3本)を軽く刻み、お湯(25ml)に入れ、15分放置する。

<作り方>

●生地

- ① Aの食材をすべてボールに入れ、さえ箸で混ぜる。
- ② まとまってきたら約3分よくこねる。
- ③ ボールにラップをして、30分ねかせる。⇒この間に野菜の準備をしましょう!
- ④ 生地を2等分にして丸める。
- ⑤ 麺棒で丸くなるように薄くのばす。(直径16cmくらい)
- ⑥ 生地を中火で両面焼く。(生地が透明になったら裏返す)
*焼くとき、油はいりません!【こげません】
- ⑦ 軽く膨れてきたら完成。(焼く時間は3分程度)

●トルティーヤ

- ① ニンジンを千切りにし、沸騰した湯で軽く茹でる。(30~1分程度)
- ② 熱い生地にレタス(一枚)を敷き、ロースハム(一枚)、茹でたニンジン(10g)をのせ、サフランソースをまんべんなくかける。
- ③ サフランライスをその上へのせ、巻いて完成!

☆ポイント☆

焼いたすぐ後の熱い状態の生地の方が巻きやすいです。

食べる直前に生地を焼くと、よりおいしく食べられます。

一つ食べるだけでも、意外と満腹感を感じるので、是非軽食として作ってみてください!

Memo

本日の実習はいかがでしたか？

今回のサフラン料理教室は、サフランを活用していただくことを目的として、さまざまな種類の料理をご紹介します。また、サフランだけではなく、健康にいい食材である枝豆を使ったスープ料理の紹介もしております。

サフランライス の作り方、サフランを使ったドレッシング、カレーパンなどのレシピを今回差し上げた実習書に掲載いたしましたので、それらを参考にして頂き、サフランの味や香りをご家庭でも気軽に楽しんで頂ければ良いと思います。本実習書では、健康的な生活を皆様に送っていただけるよう、睡眠についてのご紹介もさせていただきます。本実習書の“睡眠チェック表”や“睡眠の効果”から睡眠の大切さを知っていただき、日常生活に取り入れていただけたら幸いです。

次回も工夫を凝らしたテーマで調理実習を行いたいと考えています。本実習を通して料理に親しんでいただきたいと思います。ありがとうございました。

城西大学薬学部医療栄養学科 予防栄養学講座

作成：鹿俣優子、松下智美

監修：山王丸 靖子（学術博士・管理栄養士）