

# サフランの<sup>いろ</sup>彩づくまち、鶴ヶ島

問合せ 産業振興課農政担当

## サフランを身近に感じて

かつて、市内農家などの庭先で栽培され、自らの健康管理や調理に利用されていたサフラン。

市が特産化に取り組み始めてから5年が経ち、今では、11月の新鮮なメシベ販売や、初夏の球根販売などを楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。その反面、まだまだサフランを知らない方や、「興味はあるけれど、楽しみ方が分からない」という声も多く聞かれます。

## 体験して魅力を実感

実はすごい！健康管理に効果的で、料理にも使えるサフランの多彩な魅力をもっと多くの方に伝えたい…。

そこで、今夏、市民モニターを募集し、サフランティーを飲んだり、サフランを料理に使うなど、サフランを実際に感じて、体験してもらおうプログラムを実施しました。今月号では、参加者の感想や、昔、実際にサフランを栽培していた方のお話を紹介するとともに、これから収穫を迎えるサフランの楽しみ方をご提案します。

## サフラン実感・体験プログラム 市民モニターの感想

- サフランティーは、メシベ約4本で鮮やかな黄色が付きまして。自然な香りで、味は表現するのが難しいですが、飲んでみると「ホッ」とする感じがしました
- 飲むと気持ちが落ち着き、リラックスできます
- 最初は、少し香りが気になりましたが、慣れると大丈夫でした
- 朝、目覚めがとても良く、活動的になれました
- 飲み始めてから寝つきが良くなった気がします
- 色がとてもきれいで、料理に使うと食卓が華やぎます
- 鶴ヶ島産なので、安心して使うことができました
- 今後は、球根から育て、美しい紫色の花を愛でて、メシベを収穫してみたいです



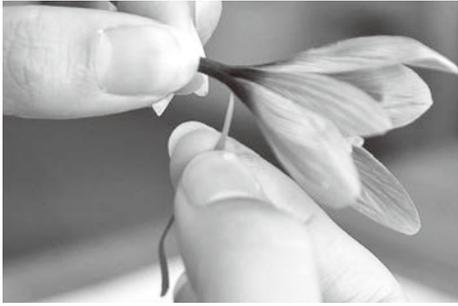
## サフランの記憶

昭和初期 鶴ヶ島のサフランについて聞きました！

関口信子さん(88歳・高倉)

家で養蚕をしていたので、家の前に桑畑がありました。その桑の木の根元にサフランを植えていました。昔は、ふるいの上で半紙を敷いて、その上に取ったメシベを広げ、縁側で干したものです。サフランは、血の道に良く効くと言って、生理の時に、頭が痛かったり、お腹が痛いときに煎じて飲むと良いと言われて飲んでいました。いつ頃から使用していたか定かではありませんが、親の代にはすでに使っていました。料理の色付けとして、お正月のきんとうにも利用していました。





メシベの収穫は手作業です。ひとつの花から取れるのはわずか3本。

サフランとは



サフランは、11月に薄紫色の花を咲かせるアヤメ科クロッカス属の球根植物です。メシベを乾燥させて料理や薬用に用いられます。

鎮静、鎮痛、通経作用のある生薬として用いられるほか、古くから冷え症や生理痛、更年期障害、疲労、不眠、風邪などに効果があるとして珍重されてきました。近年では、記憶学習障害の改善や抗癌作用が報告されています。

※妊娠中・授乳中の方のご利用はお控えください。

鶴ヶ島サフランの品質は「最高評価」

鶴ヶ島サフランの品質は、城西大学薬学部の研究により、ISO(国際標準化機構)の定める評価方法において、「色、味、香り」の3点で、最高の評価値であることが証明されています。

簡単！華やか！  
サフラン彩どりレシピ

◆ サフランティー ◆

カップにサフランを3〜4本入れてお湯を注ぎます。お好みに、レモンやはちみつを入れても◎。



◆ サフランライス ◆

- ① ボウルにサフランを7〜8本入れて、お湯を注ぎ、色を出します。
- ② ①をいつもの水加減に調整し、炊飯器でスイッチオン。おうちカレーがちょっとおしゃれに。



薬膳のプロが語る「薬膳とサフラン」

薬膳の基本的な考え方は、薬効のある食材を、一人ひとりの体調や時期に合わせて利用するという事です。中国の医学に基づくもので、中華料理で利用されてきました。しかし、今の日本における薬膳はその限りではなく、食材も増えています。

サフランの薬効は、体内にこもった熱や炎症を抑え、体の中に蓄積された老廃物を取り除いたり、血液の循環を良くして、うっ血や内出血を防ぐ働きがあります。

また、サフランの香りの主成分である「サフラナール」は、体を温め、発汗を促す作用があり、女性特有の体の不調に効果があるとも言われています。

料理では、米や魚介類、乳製品との相性が良く、調味料・スパイスとして、香り付けや黄色の色付けに使われます。中華料理では、例えば野菜を炒めて、色出したサフランの液を一緒に加えるなど、調味料の一つのようにして用います。また、お茶やお酒に入れたり、デザートにも使われます。食欲をそそるサフラン特有の香りや、色を楽しむ料理に利用されることが多いです。

鶴ヶ島サフランは鮮度が良いので、色と香りの「出かた」が違います。薬膳の考え方では、同じ食材でも鮮度の良いものの方が薬効が強いと言われます。鶴ヶ島サフランがまさにそのとおりと言えます。

〔監修〕倉持光江さん(女子栄養大学認定校「ミツエ・クッキング・ガーデン」主宰・栄養士・国際中医薬膳師)

サフランを購入するには

「サフラン・フェスタ」での販売のほか、11月上旬からは、JAいるま野鶴ヶ島農産物直売センターや、一部の市内サフラン使用店などでお求めいただけます。



鶴ヶ島サフランの詳細はこちら



サフランをもっと知るには「サフラン・フェスタ」へ

サフランの花とメシベの摘み取り体験や、サフランティーの試飲で本物のサフランを実感していただけます。また、摘み取り間もない新鮮で高品質なサフランを購入できるチャンスです。

日時 11月11日(日)10時〜14時

場所 運動公園(鶴ヶ島産業まつり会場内)

※花とメシベの摘み取り体験は、開花状況などにより、実施できない場合もあります。