



サフラン

のある健やかな暮らし

サフランフェスタ

- 日 11月10日(日)10時～14時
 - 場 運動公園(産業まつり会場内)
 - 内 サフランの花とメシベの摘み取り体験や、新鮮なサフランの販売など
- ※ 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

サフランとは

かつて、市内農家の庭先などでは、サフランを栽培し、自らの健康管理や調理に利用していました。

鮮やかな黄色と、独特の香り、風味が特徴的なサフランは、パエリアやサフランライス、栗きんとんの色付けなどの料理に使われてきました。

また、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ることから、冷え性や更年期障害、疲労、不眠、風邪などに効果のある薬用食物として重宝されてきました。市内では、染め物や飲食店などでも利用されています。

産地ならではの鮮度の良さ

鶴ヶ島の農業の特徴は、生産地と消費地が隣同士ということ。生産者の顔が見える安心感と、産地ならではの鮮度の良さは格別です。

収穫を迎える鶴ヶ島サフラン

11月、市内のサフラン栽培農家は、花摘みとメシベの収穫の真っ盛り。新鮮なサフランが間もなくJ-Aにあるま野鶴ヶ島農産物直売センターなどに並びます。

実は家庭でも栽培可能

サフランは、土や水がなくても花が咲きます。上手に育てれば、毎年花を咲かせ、メシベを収穫することができま

サフラン栽培カレンダー

- 11月 開花・メシベ収穫
- 12月 球根の植え付け
- 4～5月 球根掘り上げ
- 5～8月 球根の保管(日陰で風通しのよい場所)
- 9～10月 開花準備(暗い場所に球根を並べる)



サフランライスおにぎりに をつくってみよう!

材料 米2合、サフランひとつまみ、塩小さじ1、オリーブオイル小さじ1

- ①米の中に手で細かく揉んだサフランを入れ、水に30分ひたす
- ②塩とオリーブオイルを入れ、炊飯する
- ③炊き上がったサフランライスを軽く握って、出来上がり



他のレシピはこちら

編集後記

日本列島に甚大な被害をもたらした台風19号。市内では、一時通行止めや倒木などの被害がありました。当日、避難所やご自宅で不安な夜を過ごした方も多かったと思います。改めて、災害への「意識・備え」を考える必要性を強く感じました。近隣市町では大きな被害が出ています。被害にあわれた皆様からのお見舞い申し上げます。一日も早い復興を願っています。ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ ☎10200001@city.tsurugashima.lg.jp



せきぐちなごも 関口和夢ちゃん(1歳3か月) “みてみて!ぼく歩けたよ!!”

笑顔の天使



応募はこちら



おかだゆい 岡田唯愛ちゃん(11か月) “下の歯が生えてきたよ!”