

## 紅花・紅花若菜アイデアレシピ

材料 ( 3~4 人分)	料理名 紅花ライスプリン
米 0.5カップ(75g)	
砂糖 1カップ(90g)	
バター 15g	
乾燥紅花 1g	
シナモン 少々	
塩 少々	
乾燥さくらんぼ お好みで	
<p>《作り方》</p> <p>①米をゆすぎ、約1時間水に浸しておく。また、紅花1gも水500mlに浸しておく。</p>	
<p>②水に浸してしておいた米(①)と紅花水(②)塩を鍋に入れ、強火にかけて煮立たせる。沸騰したら火を弱める。</p>	<p>⑥ある程度の水分が飛んだら、容器に入れ冷ます。</p>
<p>③米が十分に柔らかくなったら砂糖を加え、米が鍋底に、くっつかないように混ぜる。</p>	<p>⑦上に①で使用した紅花、乾燥さくらんぼを飾りつける。</p>
<p>④シナモンを少々加える。</p>	<p>コメント欄(調理のコツやおすすめのポイントなど)</p>
<p>⑤バターを入れ、弱火にかける。</p>	<p>この料理はイランの伝統料理の「ショレザルド」を参考に作りました。イランではサフランを使って黄色を出していますがその部分に紅花を使用しました。トッピングには山形らしいさくらんぼを使用しています。</p>
<p>氏名 野田 知見</p>	<p>調理のコツとしては、紅花からしっかり黄色の色を抽出することが大切です。</p>

