

紅

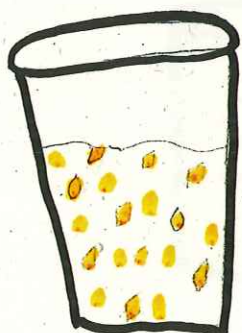
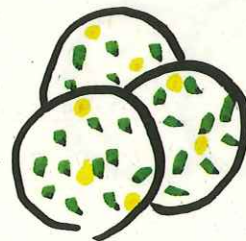
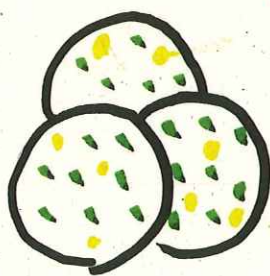
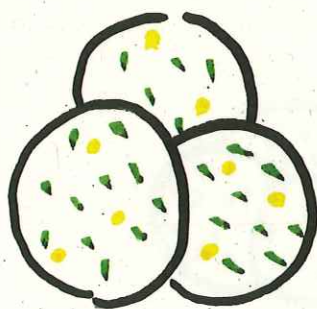
花

し

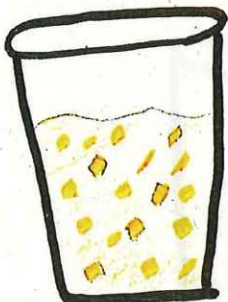
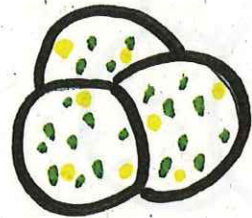
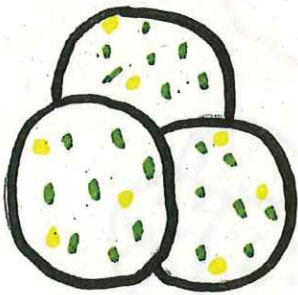
ピ

ニ

集



私たちは今、総合の学習で、糸花レシピを作っています。  
河北町のみなさんに糸花料理のことをもっと知ってもらって、  
このレシピを作りました。ぜひ、このレシピ集を読んで、家などで  
作ってみてください。





<この料理に  
してリゆう>

若菜以外は  
家にあるもので  
作れるし、かんたん  
だからです。

# 若菜おにぎり

<事前にじゃんにすること>

1. 若菜の土やよごれをとる。(あらう流しながら)
2. しゃゆでをする。
3. 水にひたす。

4. お米をたく。(ずいはんき)

<作り方>

1. 若菜をみじん切りにする。
2. ごはんをボウルにうつす。
3. チーズを細かく切る。(好みでどうぞ!)
4. 若菜、チーズ、ごはんを一糸巻にまぜる
5. におにぎりをお皿にうつしたら完成! (一口サイズで!)

<材料>

- ・若菜 ・土皿 ・チーズ
- ・お皿 ・ラップ



# 糸花サイダー

## 〈材料〉

- ・糸花
- ・ミツ矢サイダー
- ・お酢

## 〈作ろうとした理由〉

かんたん材料も  
少なく作りやすいからです。

## ・コップ

## 〈事前に準備するもの〉 (前処理)

1. 糸花のよごれを洗い流す。
2. 90度のお湯で黄色の成分を落とす。
3. 糸花、お酢を混ぜる。(色が鮮やかになるよ!)

## 〈作り方〉

1. コップにミツ矢サイダーを注ぐ。
2. お酢と混ぜた糸花をミツ矢サイダーが入ったコップに入れて黄色が鮮やかになってきたら、完成!



# 紅花米料理レシピ°



# 糸工花 フルーツポンチ 作り方

## 材料 (約4人分)

サイダー... 500mL 2本

フルーツかん... 2コ

かんそう糸工花... 40g

ゼリー... お好みの量



## 作り方

まずかんそう糸工花をうつおにいてお湯を  
いれてしばらくおく。

次にフルーツをざるにいて水気をとる。

ボウルにサイダーをいれて水気をとった  
フルーツをいれ、お好みの量のゼリーをい  
れる。



次に糸紅花の水気をきってサイダーのはらいた  
ボウルに入れてがさしくませる。



さいごにもりつけたらかんせい。



ぜひ見てください!!

若葉の

栄養と

レシビ





# 若菜の栄養とレシピ

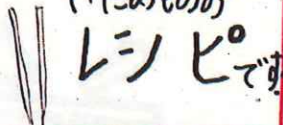
メンバー あかり、りお  
知孝 美奈、一風



8月15日

材料 (3人分)  
・もやし 300g  
・にんじん 1本  
・糸こんにゃく 1パック  
・ウィンナー 1パック  
・Aごま油 少々  
・しょう油 少々  
・若菜

調理道具  
・フライパン  
・ボウル  
・さいばし  
・なべ  
・お皿  
・包丁  
・まな板  
・はたき  
・お箸



若菜は苦いけど、にんじんを使って、苦さをけします。

紅花の花より若菜の方が栄養があるので、若菜を入れた方がいいです。

たとう 美奈

- ① まずウィンナーをいためる。(油をひいてから) (4分程度)
- ② にんじんを切る。糸こんにゃくの水を切り、から長いものを切る。
- ③ たれを作る。  

たれの作りかた Aを同じ分量で入れる。
------------------------
- ④ もやし、人参、糸こんにゃくを入れる。
- ⑤ 若菜を入れる。(おけでしてから)
- ⑥ 炒める。たれを入れる。(火が通ったら)
- ⑦ お皿に盛る。⑧ 完成!

大人はぶに肉ほどでもOK!!

完成! 美味しい!



たとう あかり



一風

子どもは、ウィンナーの方がおすすめ  
です。(大人はぶに肉ほど)

## 若菜の栄養をしょうかい

・若菜にはたんぱく質を作る、グルタミン酸が入っています。

・しかもひろう回ふくや、かんぞうを守る、アスパラギン酸も入っています。

・このようなえいようになる、ものがいっぱい入っています!



たとう 里桜



# 食べてみての感想

- あかり ... にんじんか若菜の苦みを消してくれる!
- 矢口孝 ... 若菜の苦みが消えておいしかった!
- 一風 ... 味付けが大事だと思った。
- 美奈 ... にんじんか若菜の苦みを消してくれて子どもにも食べやすいと思った。
- 里梅 ... 味付けが子どもに人気の味でおいしかった。



ぜひ

作ってみて

ください!



# 糸工花の育て方特ちょう

波瑠、瑠音、美空、歩武、  
颯馬



糸工花はどのようには  
育て方をするのだろうか...

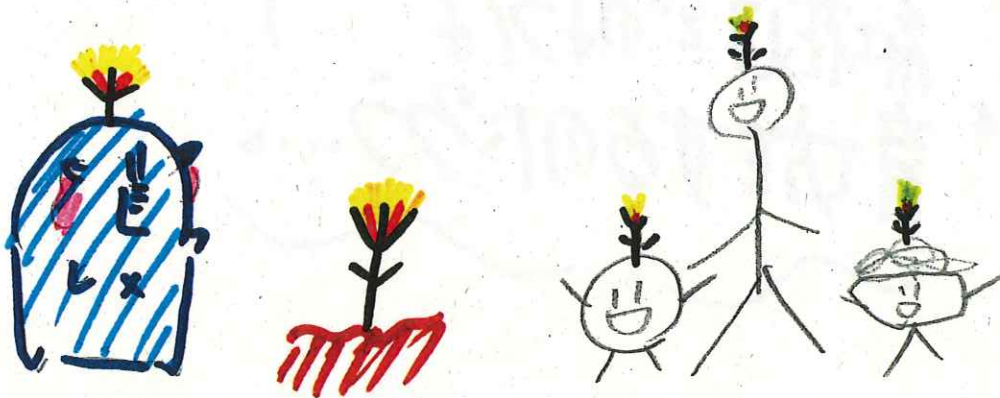


# もくじ

# 波瑠<sup>2</sup>

- 1ページ - 浴 - もくじ
- 2ページ - 浴 - 糸I花の育て方(そま)
- 3ページ - 浴 - 糸I花の育て方(歩武)
- 4ページ - 浴 - 糸I花の育て方(み)
- 5ページ - 浴 - 糸I花の持ちよう(癒音)
- 6ページ - ズ。 - この本のまとめ

この本には育て方、糸I花の持ちよう  
が書いてあります。





# 姫馬糸工花の育て方 3

## ① たねのうえ方

たねをうえるのは4月中旬頃から下  
じ、んくらいまでがいいです  
土はやわらかいほうがいいです  
あまり重ならないほうがいいです。

## ② 水のやり方

さいしょたねまきをした後は、いっほ  
い水をやってください。(1はれぐらい)  
雨の日は水をやらなくていいです。  
糸工花が水をすいすぎないように土を水が  
流れるようにする。例

車月に水をやる。

糸工花が育つにつれ水をどんと  
すくなくする。

糸工花がムニャンてなったらすくに水  
をやる。



# ⑤葉が出てきたところの育て方 4

まびきをする

(まびきとい)うのはじょうがに大きく育つように  
とこうとこうのなえをぬく。

糸工花が15cmぐらいになったらする。  
だいたい30cm間をあける。



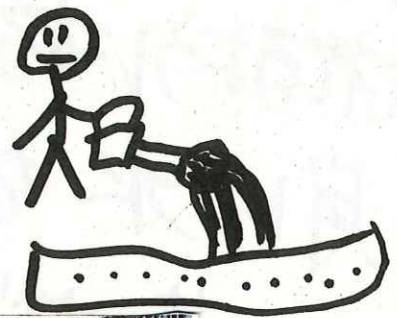
種まきのときの写真



水やりのときの写真



糸工花



土はこの  
くらいがいい





④ どういう土がいいかあやむ  
土はわたたくておすつくずれ  
るくらいがいいです。

⑤ しきや葉のこ

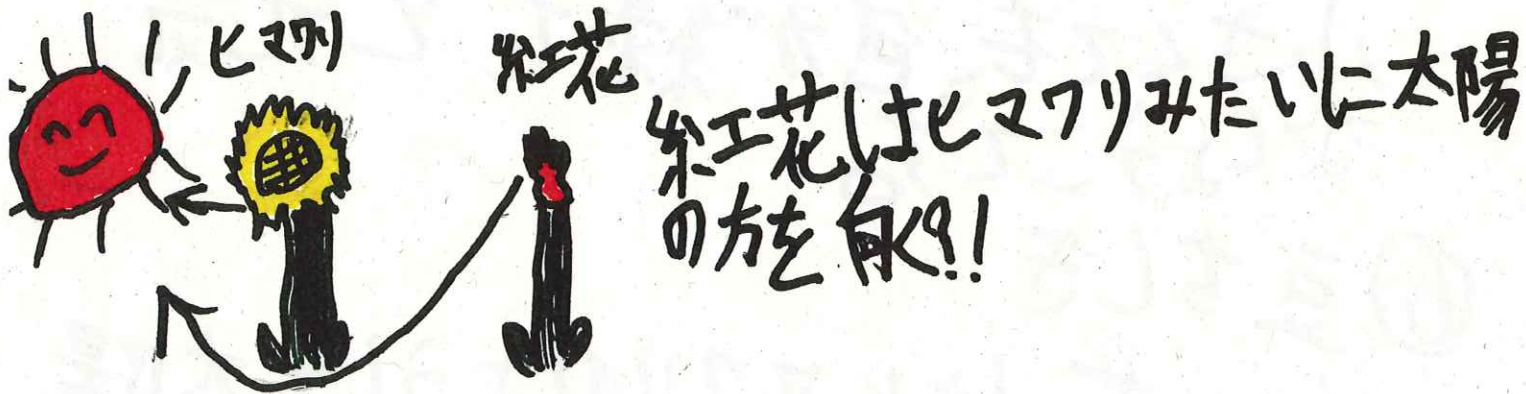
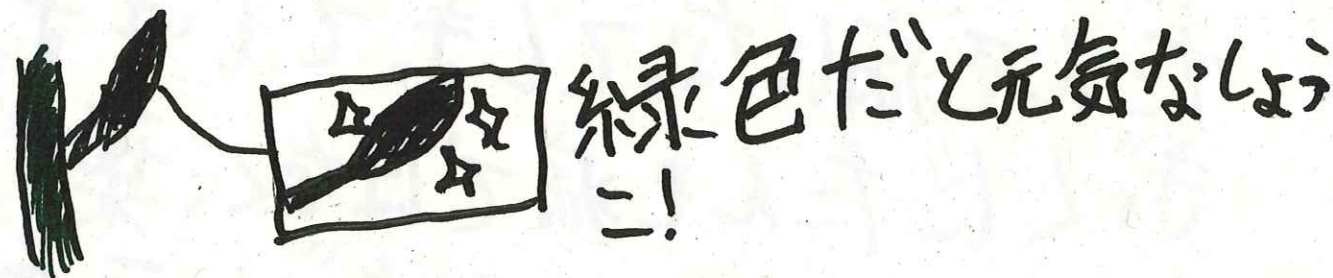
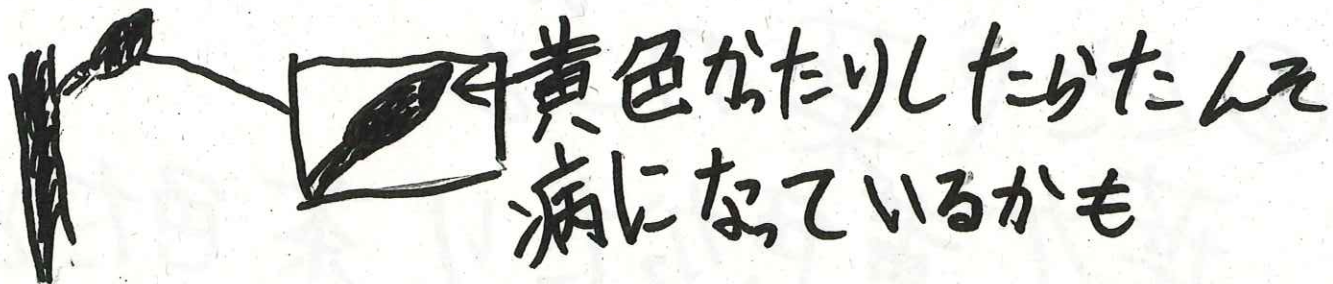
葉が黄色かたり、茶色だと  
たんそ病になってしまっています。  
ぎくにたんそ病ではなく、葉が  
小さくても、色が緑だと元気  
なしょうこです。

⑥ 豆ちしき

糸エサはヒマワリのように太陽  
の方を向きます。

糸エサの糸重類は、山形では50糸重  
類、世界では100糸重類あります。







# 紅花の特ちょう

種



にんにくのような開きをしているね!

若葉



若葉だけど、チチワするね!

本葉

とげ



とげがたくさん!



少し子葉とちがうね。

どんた所かちがうね。



花



黄色とオレンジの花だね



赤花ってきれいな花だね!!





まとめ

波瑠

糸工花の育て方は分かりましたか

むずかしいけれどやっているとかんたんに。

糸工花の特ちょうも分かりましたか

育ててみると特ちょうが分かるかも

しれません。みなさんも育ててみてください。

最後にこの糸工花の育て方を調べて  
みて糸工花はどんなかんきょうで育てたのか  
分かりました。





糸花  
の  
作り方

の  
作り方

<前シヨリの仕方>

1. 水に糸花をひたす。
2. フルーツが電子レンジできあがるまで、ひたす。

<使う器具>

ボール 1 =, タバコ 1 =,  
おたま 1 = 計量カップ 2 =

<材料>

サイダー 1L      フルーツ缶  
白玉粉 1.2      お好みの量で  
ふくら



<作り方>

1. ボールに、フルーツ缶とサイダーを入れる。
2. 白玉を作る。
3. 1に白玉を入れる。
4. 前シヨリをした糸花を入れる。
5. 完成!

ポイント

- ・白玉を作る時に火を使うので気をつける。
- ・白玉に水をドバトバ入れない。
- ・糸花を熱しない。(水がぬるま湯で)



作ってみて、食べてみるの感想

ひばり

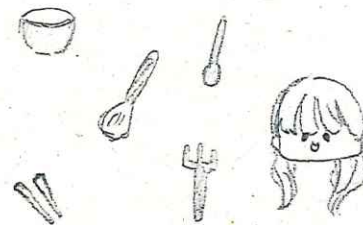
- ・フルーツ缶のシロップを入れたら、甘くて、よりおいしくなりました。

綺蘭

- ・失敗したとるもあったけど、無事に作れてよかった。

志保

- ・次白玉を作る時は、水の量に気をつけたいです。



奏

- ・糸花がシヨリシヨリしていて、フルーツと食べると、おいしかったです。

蒼太

- ・糸花とサイダーがあって、とてもおいしかったです。







河北町パンフレット

紅花の特ちょう  
 ・とげがっいている  
 ・いろいろな種類がある  
 ・黄色  
 ・しおれはじめると赤色になる。  
 河北町のみりやく  
 河北町といえはと考えてみると、肉そば、スリッパ紅花、さくらんぼと考える人がタタヒのではありませんかしょうか。  
 ほかに、重カ物園や紅花いろうかんなどがあり、河北町のみりやくがたくさんあるので、みなさんいってみてくださり。



紅花のマスコットキャラクター



紅花のマスコットキャラクターのベロのすけは、紅花をモチーフにしたキャラクターです。河北町では、ほくほくまつりなどをかいていしています。



わたしたちのおすすめスポット  
の! トップ3

1位 一寸てい

理由

とてもおいしいそばが  
たべられるから。

2位 ベに花しりょう館

理由


紅花のめきしが知られる  
から。


3位 じとう動物園

理由

かわいい動物が見られ  
るから。

糸工花の活用法


・ おし花 


・ ベにぞめ 


・ ドライフラワー 

・ 言周王 



・ お茶 

・ 薬 

・ 赤い絵の具 

・ お酒 

・ 着色 

・ ベにもち  (たべれません )

・ ベに花こはん 

・ ベに花油 

パンフックを作って見ての  
かんそう。工夫 係・ゆめ・あんな

河北町のみりょくのことを  
してもらったためにたくさん  
のことをしらべてかきました。

たれが見ても、分かりやすい  
ようにしました。

糸会なども書いてなんのこ  
ろ分かるようにしました。

〈ゆめ〉

工夫は、わかりやすくすること  
です。かんそうは、わからな  
いことを言周べてかいた  
のでわかりやすくできたから  
うまくできたと思いました。

ほかにも、みりょくをかいた  
ことも工夫の一つです。

〈あんな〉



紅花スープレジン

念相違作でみてソーセージを切るのが  
むずかしかったです。食べたらちよとにかかったけ  
とおもしろかったです。にかかったのでトリガフスー  
プをちよといれた方がいいと思いました。

千啓 ほとんどのテマは紅花にしがてきな料理な  
で、さいしよはスープにコンソメをつかまうと  
思ったけど色をいかめるとリガラにしました

大馬志 スープを食べてみて紅花はにかがたけれどあ  
いしかったです。分かったことはとりからスープだけで  
色を生かせることです。





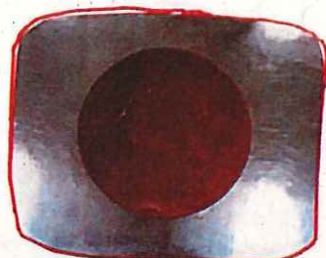
# 糸エヒのシジキ

本材料(4人分)

- じゃがいも (に半)
- ソーセージ (4本)
- 半切キャベツ (23まい)
- とりがらスープ (紅花を入れても入れなくてもいい)
- たまねぎ (2回)

最後に紅花を入れたら色がこくなる  
(紅花を入れても入れなくてもいい)

図1



図



## 作り方

1 糸エヒをまえしよ (図1)

わかしたお湯に糸エヒをひたす (約10分)

2 野菜を切る

なべにお湯をひたす (とりがらスープをいれる)

3 野菜をいれる

じゃがいもがはしにささるまでひたす

4 じゃがいもがはしにささったら火を止める (図3)

5 お皿にもりつける (白いお皿だと色が分かい) (図2) やすい

6 糸エヒをいれる

とりがらスープ  
だと糸エヒの  
色をいかせ  
るよ。

図2



図3







<感想>

若菜にも黄色のエキ  
スがあって、熱湯  
でにるとエキスが出て  
おにぎりには、にき  
るとにかみがありました。

4年係組 石垣 豊 社



若菜の色と栄養を生かす料理  
レシピ集







かんそう  
おゆにわかをいれたら、おゆがきいろくなるのがわかりました。わかなしにもすそしたけきいろのしきそがあるのをはじめてしました。

4年1組木村悠仁

木才米料  
若菜、しょうゆ、かつお、だし、土釜、米

作り方  
土釜をひとつまみいれて若菜をゆでます。  
お米を1合洗います。  
若菜を食べれるさいすにキリ、かつおぶしとしょうゆをませます。  
お米がいたけたらませます。  
そして若菜をませ、おにぎりの形を作ったら、完成

4年2組 阿部心海

木才米料  
若菜、だしのもと、こぶし、みそ

まず、若菜をゆでます。  
その次に食べれるサイズに切ります。  
したら、お湯をわかします。  
お湯がわいたらだしのもとを3回フキで入れます。次にみそをとがします。  
そしてみそするが完成する前にとうと若菜を入れます。  
おわんにしたら完成です!!

4年1組阿部美花



# 紅花の藻木



紅花 漢方と薬のちがいは紅花のれきし。

- 普通の薬は速やかに薬効を示しますが副作用が生じることがあります。
- 漢方薬は自然由来の成分のため穏やかに作用し副作用が少ない傾向があります。
- 古代エジプトでは、ミイラの布の染色にも用いられてました。

紅ちゃん  
紅ぞめがとくいな女の子  
7月25日たんじょう日







### 紅花の紹介

- ・紅花は、エジプトから生まれた花です。
- ・昔は紅花が多すぎて紅餅にして船で運びました。でも途中で浅い所があるので馬にのせて運んだそうです。
- ・紅花は昔中国の料理で多く使われていました。
- ・CCレモンやLOOK(チョコ)にも着色料に使われています。

### 紅花の葉の成分

- ・紅花の葉の成分は、ポリフェノール、ケルセチンが主に入っています。
- ・日本には、このような成分が入った葉はあまり無いですが中国等では多く見かけられます。

### 紅花の葉の効果

- ・血液の流れをよくする。
- ・血液の流れをさらさらにする。
- ・打撲や傷にも使われている。
- ・漢方(中国の葉)や薬膳(健康料理)の材料になる。
- ・肌をきれいにする
- ・体を温める
- ・高血圧や狭心症の予防になる。

### 紅花の色素が入ってる物

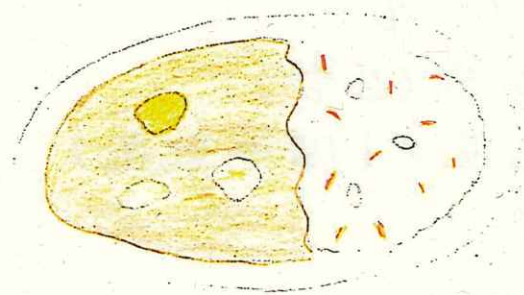
- ・CCレモン
  - ・LOOK(チョコ)
  - ・ピュレグミ
  - ・フルーツのどあめ
  - ・キウイミックススムージー
- など



## 紅花の栄養

紅花は、病気の予防  
ができます。老化を  
おくらせたり、認知  
病の予防ができる  
ので、ぜひ食べてみて  
ください。

## 紅花カレーの 作り方？



<メンバー>

蓮      弘佳   藍子  
絢斗   芳



## 材料 (5人分)

- 玉ねぎ(1玉)
- ウイナー(2~3本)
- ジャガイモ(2個)
- にんじん(半分)
- カレー
- お米(2合)
- 紅花(1掴み乱花)
- 水

## 用意するもの

- 包丁
- まないた
- 鍋
- ピーラー
- おたま
- 計量カップ

## 作り方

まず、にんじんとジャガイモ、玉ねぎの皮をむきます。次に、皮をむいた野菜と、ソーセージを、好きな大きさに切ります。切った具を、ジャガイモがしんなりするまで中火で炒めます。水を入れ、ふっとうするまで強火で温めたら、アクをとり、カレーを入れて混ぜます。最後に、1日前から水に浸しておいた紅花をごはんにもせ、もりつければ完成です。

## 感想

- 芳  
具がちゃんと火が通って、いなくて硬かったです。
- 弘佳  
ごはんには紅花を混ぜるのが、むすかしか、たです。
- 藍子  
紅花をごはんにもせると、見た目がきれいになりました。





この料理にした理由

ぼくたちのテーマは若菜料理のおいしさと手軽さを伝えることなのでそれに合っている紅花若菜の団子にしました。

1 必要な物

ミキサー、ボウル、鍋、おたま、冷水、湯、白玉粉100g、紅花若菜青汁80cc~90cc、きな粉か、あんこ。  
 (青汁の作り方、ミキサーに、若菜と少し水を入れて、ミキサーにかけろ。)



2 作り方

①ボウルに白玉粉と紅花若菜の青汁を入れてこねる(生地が固いときは少し水入れる)耳たぶのやらかさぐらいにする。

**紅花若菜の青汁の入れすぎに注意。**



2作り方

② ①の生地を一口大に丸め、沸騰したお湯に入れて茹でる。



2 作りかた

③ 浮きあがってきたら、おたまですくい、冷水に入れる。



2 作り方

④団子3~4個を竹串にさして、お皿に盛る。(お皿に盛って食べてもいい)あんこやきな粉などをかけてもいいです。

