

サフラン (Saffron) の話

竹田市のサフランは、明治36年に栽培が始まり、国内生産量の8割以上が生産されています。

サフランとは

学名 : *Crocus sativus* L.
英名 : Saffron crocus
和名 : サフラン (番紅花、泪夫蘭)
分類 : アヤメ科クロッカス属の球根植物、多年生
原産地 : 地中海沿岸地方およびヒマラヤ地方
用途 : 食品等の着色(黄色)、薬用
主産地 : 国外 イラン、スペイン、中国、ギリシア
国内 大分県(竹田市ほか)、長野県



着色料や薬用に用いられるサフランは本種のみで、10月下旬から11月上旬にかけて薄紫色の甘い香りのある花を咲かせる。

花弁は6枚で、花には黄色い雄しべと赤く垂れ下がる雌しべがあり、この雌しべを乾燥したものがサフランで、主成分であるクロシンが黄色を発色し、古くから料理の着色や薬用に用いられた。

サフランの語源

サフランという言葉は、アラビア語の黄色を示す *azafran* 又は *zafaran* が語源で、ヨーロッパにアラビア人が伝えたのでこのような名になったと思われ、そもそもサフランという名は乾燥した雌しべのことだったが、いつしか植物名を指すようになった。

和名はサフランで、漢字で番紅花(ばんこうか)又は蕃紅花、泊夫藍(さふらん)と表記しますが、番紅花という名は、16世紀の中国で外域から輸入した紅花という意味を表していたと考えられ、サフランのことをよく知らなかったので本物の紅花と間違えて名付けたらしい。日本では1630年に林羅山が本草辞書「多識篇」に番紅花と記載しています。

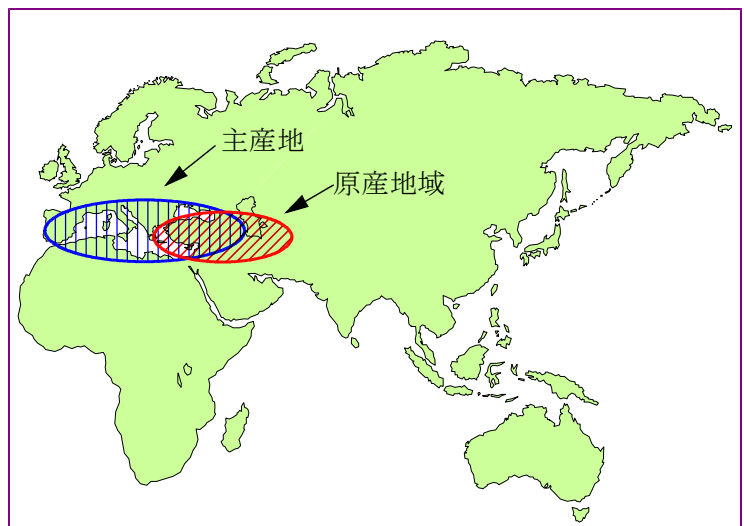
栽培の起源

栽培は古く、紀元前2千年頃のクレタ文明の時代に既に栽培が盛んで、クレタ島から出土した壁画にサフラン摘みを描いた絵があるといい、また、同じ頃のエジプトでも栽培されていました。

世界各地への伝播

ヨーロッパへは、8世紀にスペインを征服したアラビア人によって伝えられ、インド、ペルシア地方ではそれ以前に栽培されていたようです。

中国へは紀元前2世紀に張騫がブドウ、ウマゴヤシ、ザクロ、ゴマ、キュウリ、クルミなどとともに西方から伝え、日本へは、白井光太郎の「植物渡来考」によると、江戸時代に花を乾かしたものと花柱が薬品として伝わり、植物は天保年中に渡来したとされます。それ以前も紹介されていましたが、サフランとは別物をであったので、平賀源内が間違いを指摘して正しく紹介しました。



日本での栽培と二つの開花方法

日本での栽培は、明治時代後期から大正時代に全国にかけて広まり大きな産地もありましたが、現在では各地に僅かに栽培する人がいる程度で、大きな産地と呼べる地域は竹田市のみとなっています。

サフランの開花方法には二つの方法があり、ヨーロッパなど場合は、畑に球根を植えて開花させますが、日本で栽培する場合は、ほとんどの地域では室内に球根を置いて花を咲かせる世界的にも珍しい栽培方法となっています。



畑で開花したサフラン

地中海地方では一般的な方法で、栽培が始まって数千年変わらない姿で、畑一面に開花したサフランを摘む姿は秋の風物になっています。

乾燥する地域では数年間植えたままにし、夏に雨の多い地域では毎年植え直します。



室内で開花したサフラン摘み

室内で花を咲かせる方法は竹田市で生まれた方法で、本来は乾燥する地域の植物であるサフランは、夏場に降雨が多い日本では栽培が難しいですが、室内で開花する方法により日本でも栽培できるようになりました。

竹田市への伝来と室内開花方法の誕生

■サフラン竹田へ

明治36年、現在の竹田市玉来出身の吉良文平氏が、明治19年に南欧から球根を輸入したと伝えられる神奈川県の添田辰五郎氏から球根を譲り受けて栽培を試みました。

当初は病気の発生などで2～3年で消滅するなど栽培は思わしくなく、そこで、本格的な栽培に取り組むため行商を行いながら資金を捻出し、明治39年と40年に大量に球根を購入しました。

■水田を利用した栽培

栽培研究によって、サフランの栽培には畑より適度な水分のある水田が適することを発見し、水稲収穫後の水田に球根を植えることにしました。

水田の場合は、稲刈りとサフランの定植時期が重なることから、水稲の品種を早く収穫できる品種にしてサフランの球根が定植できるようにしたといます。このときはまだ室内で開花させる方法には気づいていませんでした。

■室内開花方法の誕生

栽培を始めて2、3年後、偶然植残りの球根に開花していたことから開花には土や水分が必要ないことに気づき、そこで、室内で開花させる方法を考案しました。

この方法は、天候に左右されずに収穫でき、また、露地で花摘みするのに比べて作業が楽であり生産性は飛躍的に向上しました。

■栽培の普及

吉良氏の死後、栽培が玉来地域及び竹田市へ栽培が広まり、そして、農業改良普及所(現豊肥振興局)の勧めによって県内各地で栽培されるようになりました。

サフランの1戸当たりの収穫量は1～2kg程度と僅かなものですが、公務員の給料が1月に数千円や数万円だった時代に、サフランを1kg出荷すれば数十万円の収入を得ることができ、農家の貴重な収入源となりました。

国内及び竹田サフランの動向

■竹田市サフラン日本一の産地へ（国内産地の衰退）

昭和初期までは全国各地で生産され（太平洋戦争以前は佐賀県が日本一の生産量）、一時は国内で数百kgの生産量がありましたが、輸入量の増加に伴い産地は規模を縮小することとなりました。

このような中、竹田市では全国的に生産量が減少する中、昭和30年代以降に農協及び関係機関で生産振興に努めたことから生産量と出荷量は拡大し、竹田産は国内流通量約1 tのうち約0.4 t（国内流通量のうち0.5 tは輸入）を出荷するようになり、昭和40年代には生産量は日本一となりました。

近年は生産農家の高齢化も相まって昭和62年頃から中国から大量に輸出が始まり価格が低迷したことから日本各地の産地はほとんど消滅してしまい、サフランの本場であるスペインでも影響を受け生産が減少したといい、本市も平成4年頃から大きな影響を受けるようになりました。

現在、竹田市（大分県）以外では、雌しべの生産では長野県青木村（3戸）、球根生産では新潟などのクロッカス産地で生産があるだけとなっています。

■現在の竹田市サフラン

昭和52年に生産農家によって「竹田市サフラン生産出荷組合」が設立されて生産振興に取り組み、生産者の努力もあって各地の産地が消滅する中で本市のみが産地として生き残っています。

生産量は年々減少していますが、竹田産サフランは品質が高いことから愛用してくれる人も多く、また、新たな薬効や機能の発見、そして国内産が減少したことにより注目されるようになり、室内開花方式発祥の地として農家もサフランに愛着があり、今でも約100戸の農家が栽培を続けています。

■竹田サフランの流通・仕向け

一般的にサフランはほとんどが食品として流通していますが、日本では「日本薬局方」に記載されるなど世界で唯一薬として取り扱われ、薬局で販売されたり病院で処方されたりします。

竹田のサフランはJA大分みどりが集荷（注1）し、輸入量が急増するまでは生薬（注2）流通が主体で生薬問屋へ販売を行っていました。しかし、価格競争から生薬問屋の取扱が激減したことから製薬会社との直接取引へと移行しました。

その他に竹田産サフランを愛顧してくれる料理店への販売やJAの小売りなどがあり、竹田市内ではアンテナショップ等で購入することができます。

〔竹田市内でサフランを購入できる場所〕

- ・JA大分みどり特産課
- ・竹田市アンテナショップ各店
- ・株式会社紫草

（注1）大分県全域、及び、九州各地で栽培がされている頃は、熊本県、佐賀県、長崎県産も集荷していた。

（注2）生薬とは、日本薬局方に「生薬は動植物の薬用とする部分、細胞内容物、分泌物、抽出物又は鉱物などであり、生薬総則及び生薬試験法を適用するもの」とある。

高品質な竹田産サフラン

サフランの黄色色素や薬効の源となる主成分はクロシンですが、竹田産サフランは九州大学等での調査で、一般市販品の外国産に比べてクロシンの量が多いことがわかっています。

この理由は、竹田では室内で花を咲かせるので風雨や日光に曝されることがなく、畑で咲かせるのに比べて生産過程での品質の低下が極めて少ないことが挙げられます。また、農家の丁寧な作業や品質管理・出荷時の品質検査により見た目の品質も非常に良好で、さらに、毎年秋に収穫したものを入手可能なので経年による品質低下も少なく、これらのことから、総合的な品質は世界でも最も高い水準にあると思われます。

竹田産サフランは、生産量が60kg程度と世界全体から見ると僅かな量ですが、品質の高さとその希少性から、世界の中でも極めて価値の高いサフランといえます。



サフランの物語

サフランは栽培と利用の歴史が古く、また、貴重な農作物であったので、ギリシア神話などの物語に現れたり、物語が生まれたりしていますクロッカスの名でや聖書にも登場する。

■ギリシア神話のサフラン

○残された楽しみ・・・花言葉

秋の夕暮れ、花神フローラは疲れた体を休めていると、牧場の妖精が現れて「秋が終わると花も草も枯れてしまうので、羊たちが安らかに眠れるだけの草を残して頂きたい。」と頼んだ。

そこでフローラは、クロッカスを咲かせて子羊たちのベッドにした。

○節度の愛・・・花言葉

美少年のクロカスは羊飼いのスミラックスに恋をしたが、神は二人の結婚を許さなかった。

これを悲観したクロカスは自殺し、スミラックスは悲しみのどん底に落ち、これを見かねたフローラは二人をクロッカスとスミラックスに変えた。

■聖書の中のサフラン

聖書には、雅歌やイザヤ書に登場する。

○私はシャロンのサフラン、谷のゆりの花

○ナルド、サフラン、菖蒲、肉桂に、乳香の取れるすべての木、没薬、アロエに香料の最上のものすべて

○荒野と砂漠は楽しみ、荒地は喜び、サフランのように花を咲かせる。

盛んに花を咲かせ、喜び喜んで歌う。

■アンデルセン物語・・・「ある母親の話」から

子を亡くした母親が、死神のところへ子を取り戻しに向う。

途中で自分の目や美しい髪の毛を道を見つけた人から求められて差し出し、やっとの思いで死神のもとへたどり着くち、そこには幾万もの草木があり、それらは全て人の命で、その中からサフランに姿を変えた自分の子を見つけ、母親は我子に戻してくれるよう死神に頼む。

しかし、幸せになるか不幸になるか人の行く末について諭され、子を死神に委ねる。

■森鷗外・・・随想録「サフラン」から

森鷗外は医者でもあるが、幼少の頃から蘭医である父から様々な教えを受けていた。

ある時読んだ文献にサフランの記述があり、父に尋ねたところ、薬箆筒からサフランを取り出して説明してくれたという。

後年、秋の終わり頃、家の近所の路上で老人がサフランの球根を売っているのを見かけ、数個買い求め、鉢に植えて育てたという。

■サフランの逸話

○古来偽物が多く、16世紀のドイツでは偽物売ることを法律で禁止したが、それでも偽物売ったために処刑された人がいる。

○古代アラビアでは、サフランは魅惑の品物であつたらしく、男性を墮落させるものは肉とぶどう酒、女性を墮落させるのは黄金とサフランといわれた。

○古代インドでは、女性の歓心を引くものとして、貢ぎ物の中にサフランがあつた。

○ヨーロッパのルネッサンス時代にはサフランが重要な作物として時代を支えた。

○イギリスでは、19世紀までサフラン産業が栄え、サフランで頭髪を染めることが流行したという。

王宮では、女官がサフランで髪を染めることが流行し、国王が自分が用いるサフランがなくなるとを恐れて、髪を染めることを禁止したという。

○アイルランドでは、国王がマントを黄色く染めるのにサフランを用いたという。

○ギリシア神話に登場する神々が纏う衣はサフランで黄金色に染めたものであつたという。

サフランうんちく

■国旗とサフラン

インドの国旗には黄色い帯があるが、黄色い帯はサフランの色を表し、勇気や正義そしてヒンズー教を意味します。

緑は公正とイスラム教、白が平和と2つの宗教の調和を象徴しており、中央の紋章は、古代インドのアショカ王の仏典記念塔からとった法輪です。

インドは1947年に連邦共和国として独立し、現在の国旗は独立運動の際に用いた旗がもとになっています。

※スリランカの国旗の黄色い部分もサフランの黄色です。

インドの国旗



■サフラン祭り

スペインにあるコンスエグラは、ドン・キホーテの舞台となるラ・マンチャ地方の町で、サフランはこの地方の特産物となっています。毎年、収穫期となる10月の最終日曜日にサフラン祭りが開かれ、花びらの摘み取り式、聖堂でのミサ、花の雌しべの早摘み競争などが行われています。

■サフランは薬？

サフランは薬事法の食薬区分で、「医薬品的効能効果を標榜しないかぎり医薬品と判断しない成分本質(原材料)」に分類されているので、効能効果を表示しなければ食品として扱うことができます。

このことから、食品扱いの場合は、「○○効果」や「古来○○や○○に効果があるとされる」といった、薬的な表現や起源や由来などの説明から薬効を暗示させる表現もできません。ただし、サフランを売るのではなく、一般的な説明する場合は問題はありません。

■サフランはクロッカス？

サフランはアヤメ科のクロッカス属に分類されるのでクロッカスの仲間ですが、普通のクロッカスは春に花が咲くので、10月下旬に花が咲くサフランは秋咲きのクロッカスともいわれており、薬草となるのはサフランだけです。

ギリシア神話や古い物語ではクロッカスという名で登場するので普通のクロッカスと混同されることがあり、開花時期も春と間違っていて紹介されていることがあります。

サフランのように植えたり水を与えなくても同じ時期に似たような花が咲く植物に「コロチカム」があり混同されていることがありますが、コロチカムはユリ科の植物でサフランとは全く別物です。

■サフランはなぜ高い？・・・黄金とサフラン

サフランは、1kg当たりの小売価格が百万円程度で取り引きされるなどスパイス類の中では最も高価とされており、かつては黄金と同等の価格で取引されていました。

この理由は、サフランは花の「雌しべ」であるので、収穫できる量が非常に少ないことと、めしべの収穫に手間を要することによります。

1個の球根に咲く花は4～6個で、一つの花には3本(注)の雌しべがあるので、1個の球根からは12～18本の雌しべを得ることができます。しかし、この重量は0.05g程度しかなく、1gの雌しべを得るには20～30個、1kg得るには2～3万個の球根が必要となります。

10aに植え付ける球根の数は概ね2万5千個なので、10aで1kg程度の雌しべを収穫できることになり、普通の農作物に比べるとサフランは極めて少ない収穫量といえます。

また、サフランの開花期間は2週間程度で、その間にサフラン摘みを行います。その作業は機械化が不可能で手作業に頼っています。

このため、古来からサフランは生産量が少なく希少で価値が高い農作物で、様々な逸話も生み出しています。利用する人も限られており、一般の人が利用できるようになったのは16世紀以降のことです。

(注)実際は雌しべは1本で、柱頭と呼ばれる部分が3本に分かれる。

その他参考資料

■サフランの生産量・栽培面積など

竹田市	栽培面積・戸数：約 4ha(大分県5ha 推定値)、約100戸(大分県120～130戸?) 乾燥めしべ生産量：約40kg(大分県50kg 推定値) 竹田市内主産地：玉来、豊岡、明治
日本	栽培面積・戸数：面積は調査不能、戸数は個人的な栽培を含めるとかなり多い 生産量：60～70kg(大分県以外の出荷量は不明のため推定値) 主産地：大分県竹田市、小規模産地で長野県・新潟県・福井県 輸入量：1200～1300kg(個人的な輸入もあり実数はもっと多い) 輸入先：主にイラン、中国、スペイン、少数でギリシア、モロッコ、インドなど
世界	生産量：約180 t 主産地：イラン、スペイン、ギリシア、モロッコ、インド、中国など 生産量第1位国：イラン(140 t 以上)輸出も第1位、近年急速に拡大している 高品質品生産国：日本、ギリシア、スペイン、インド、モロッコ、中国など

○成分含量から見たサフランの品質

- ・サフラン以外の混入がないものを同条件で比較すると、国産サフランは成分含有量が高く、輸入品は劣る傾向がある(室内開花が良い影響を与えている?)
- ・一般小売品については、九大や東大の調査では、国産品には外国品の2～5倍ほど含まれている(サフランそのものの差よりも、保管管理等の条件で差が生じている)

○見た目の品質の差

- ・中国産に明らかに異物等多く、また、色素のない部分も採取したものが多い。
- ・スペイン産は、良質品は香り・色ともに国産品に近いが、めしべが細く短い。
- ・イラン産は10年ほど前は異物も多く見た目も極端に悪かったが、近年は比較的品質が向上している。

●輸入等動向

- ・サフランの薬効等が明らかになるにつれて需要が拡大しているが、中国からの輸入は若干減少しているようにある。
- ・中国産やイラン産は以前は品質が悪かったが、輸入業者が品質について注意するようになり見た目の品質は国内産と同程度のもも多くなっている。特にISO規格

■サフランの製品(竹田市内)

取扱ヶ所	取扱品内容
大分みどり農業協同組合特産課 竹田市大字飛田川2095-1	<ul style="list-style-type: none"> ・サフラン石鹼 300円/個 ・サフラン風呂 1000円/本 ・レディーサフラン1.0g 1000円/本(食品、瓶入り乾燥めしべ) ・レディーサフラン3.2g 3000円/本(食品、瓶入り乾燥めしべ) ・サイトクロシン(健康食品、各種有り)
株式会社 むらさき草 竹田市街地	<ul style="list-style-type: none"> ・サフランソフトクリーム ・大分みどり農協製品各種
道の駅竹田 竹田市城原国道442号線沿い	<ul style="list-style-type: none"> ・サフランライスのカレーライス ・農家直販のサフラン 1.0g～2.0g 袋入り 500円～1000円 ・サフラン染め製品(花びらを利用したサフラン染め)
干潟ベーカリー 竹田市街地(旧竹田市内)	<ul style="list-style-type: none"> ・竹田産サフランを使用したクッキー

サフランのできるまで

竹田市のサフラン栽培は、室内で花を咲かせることと、花が終わった後に球根を植え付けることに特徴がある。

4月下旬~5月上旬	6月上旬~9月上旬	10月下旬~11月上旬	11月中~下	12月上旬~4月下旬
<p>球根の収穫</p>  <p>4月下旬、新緑の頃に球根は十分に育ち、葉が枯れ始める。 農家は田植えが始まるまでに球根を地中から掘り上げ、球根収穫後は水稲が作付けされる。 日本では梅雨があるなど降雨が多いので、植えたままにすると球根が病気で腐敗するため必ず掘り上げる。</p>	<p>球根の保管</p>  <p>夏期は球根は休眠しているので、秋になるまで保管する。 夏の暑さが落ち着き、秋の気配を感じる頃、球根の頂部から白い芽が出てくるので開花の準備をする。</p>	<p>開花・花摘み・めしべ摘み</p>  <p>10月下旬開花がいー斉に始まり、サフラン農家の家の周囲にはサフランの香りが漂い始める。 花には赤く垂れ下がるめしべがあり、花が咲いたら花を摘み、一つ一つの花から丁寧にめしべのみを摘み取るが、サフラン摘みの姿は今も昔も変わらない秋の風物である。 大分県竹田産のサフランは、室内で開花させることから衛生的であり品質は非常に高い。</p>	<p>球根の定植</p>  <p>開花終了後、11月中下旬に稲刈りの終わった水田に球根を植え付ける。 畑で花を咲かせる場合は、9月中旬に畑に球根を植えるが、竹田市の栽培方法では開花後に植えるので11月中下旬の植え付けとなる。</p>	<p>球根生育</p> <p>冬の間新しい球根が育つ</p> <p>水田は適度な水分を保ち、サフランの球根を育てるには非常に都合がよい。</p>

外国の栽培方法との違い

月旬	1~3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			摘 要
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下				
室内開花方式 (竹田型栽培方法)	<p>球根収穫 ----- 球根保管(球根は休眠中) ----- 球根配置 ----- 開花・収穫 ----- 球根定植 ----- 球根生育</p> <p>球根収穫 毎年繰り返し.....</p> <p>★ここが大きな違い</p>																											球根収穫～花摘み～定植が一つのサイクルとなり、毎年これを繰り返す。 ※水田を利用し、植え付ける土地は変えなくてよい。			
露地開花方式 (夏期多雨地域型)	<p>球根収穫 ----- 球根保管(球根は休眠中) ----- 球根定植 ----- 開花・収穫 ----- 球根生育</p> <p>球根収穫 毎年繰り返し.....</p> <p>植え付ける土地は毎年変える</p>																											球根収穫～定植～花摘みが一つのサイクルとなり、毎年これを繰り返す。 ※畑に植えるので連作障害を避けるため、植え付ける土地は毎年変える。			
露地開花方式 (乾燥地型)	1年目	球根定植 ----- 開花・収穫 ----- 球根生育																									球根収穫～定植～花摘みが一つのサイクルとなるが、数年間植えたままにし概ね5、6年で植え替える。 ★ここも竹田型と大きな違い				
	2～4年目	球根は休眠中 ----- 開花・収穫 ----- 球根生育																									※畑に植えるので連作障害を避けるため、新しい土地に植え付ける。				
	5、6年目	5、6年に1度 球根収穫 ----- 球根保管(球根は休眠中) ----- 球根定植 ----- 開花・収穫 ----- 球根生育																													

開花の不思議な性質：①露地(畑)に植えると、葉が先に伸びて、その後に花が咲くが、暗い室内に置くと花が咲いた後に葉が伸びてくる。

②室内で開花させる場合は、明るいところよりも暗いところが適す(つまり明るさはあまり必要ない)。

③室内で開花させる場合は、水を一切与えないで開花させる(開花には外からの水分が不要で、球根にある水分のみでよい)。

④球根の頂部から出た2～3本の太い芽に開花するが、1本の芽に2、3個の花が続けて開花する(つまり1個の球根に4～6個の花が咲く)。

パエリアの話

スペインバレンシア地方の料理にパエリア(パエリヤ)があり、この料理は地域の代表的な料理でサフランが欠かせないものとなっています。

パエリアの語源

ラテン語のフライパンの意味のパテラ(PATELLA)から古いフランス語パエールとなり、カタルーニア語のパエリヤになる。パエリア鍋は取っ手が付いた浅底の丸い鍋ですが、本来鍋の呼び方が料理の名前になりました。インドで発祥したピラフの呼び方がパエリヤになった？



パエリヤの由来

スペインを代表する料理ですが、起源はアラブで西暦9世紀以後、バレンシアのイスラム教徒の間で作られてきたようです。

サフランはヨーロッパへ8世紀にアラビア人が伝えているので、後に記述しますが料理を持ち込むと共にサフランも持ち込んだと思われます。

日本では魚介類を用いたものが一般的ですが、バレンシア風パエリアは、本来ウサギ、鶏、カタツムリ、インゲン豆、パプリカと山の幸を中心に用いて作り、バレンシアの猟師が獲物を米と一緒に煮込んだのが始まりのようで、イスラム教徒の料理が広まって発生したのかもしれませんが。

後にパエリヤからイタリアのリゾットが生まれました。

パエリアという料理

パエリエラ(パエジェラ)と呼ばれる専用のパエリヤ鍋(取っ手のある平底の浅くて丸い鍋)で調理する米料理で、たっぷりの具を炒めて、米と水、黄色の色彩の元になるサフランを加えて炊き上げます。

日本のように蓋はせず、具が蓋の代わりをし、米に僅かに芯が残り、鍋の底におこげが出来るよう炊きあげるもので、スペインの家庭では、パエリアを作るのは父親の役目ともいわれています。

バルセロナを中心とするカタルーニャ地方では、米の代わりに極細のパスタを用いたフィデウアあるいはフィデオスと呼ばれる料理もあります。

■ピラフの発祥はトルコから？

ピラフは炒めた米を様々な出し汁で炊いた料理で、お米をバターで炒めてスープを加えて炊き上げて作ります。バターで炒めた洋風チャーハン混同されますが、ピラフは米を炊いたものであり洋風チャーハンとは別物です。

トルコ料理で有名ですが、インドから中近東を経てギリシャに至るまで広く見られる米料理で、語源となったピラヴはトルコでは一般的な料理であり主に付け合せとして食べられます。

ピラフの名の由来はトルコ語の「ピラブ」とされ、トルコからヨーロッパに広まりフランス語のピラフとなったとされています。

米が主食ではない国が多いヨーロッパでは、ピラフはメイン料理としてではなく付け合わせとして食べられることが多いようです。

■イタリアのお米料理リゾット

リゾットはイタリアの代表的なお米料理で、バターやオリーブオイルで炒めたおこめをスープでじっくり煮て作り、日本の雑炊とは異なり、でき上がりはサラツとしています。

イタリア料理では、ピラフと同様にパスタやスープなどと同種の最初の一皿として、メイン料理ではなく副菜としています。

もともとはイタリアで食べられてきた麦類の料理に東洋から入ってきた米が融合した料理で、「リゾット」は米(Riso)と最高(ottimo)を合わせた造語です。

ヨーロッパのお米

ヨーロッパでは、パエリア、ピラフ、リゾットなど米料理がありますが、主食ではなく副菜としての利用が主流となっています。

ヨーロッパの米

ヨーロッパでは米料理として、スペインのパエリアとイタリアのリゾットがあり、このことから米は主にイタリアとスペインで生産され、ヨーロッパでの米生産量220万tのうち、イタリアが59%、スペインが25%を占めています。また、アジアにはない品種があり、イタリアやスペイン料理専用食材として約50万tが輸出されています。

ヨーロッパで栽培される稲

稲 種	生産地	特記事項
丸粒種(日本と同じ型)	フランス、イタリア、スペイン	ヨーロッパでは消費が減少傾向にあり、用途は主にスープやデザートに限られている
長粒種	フランス	消費が増えており、用途も多様で特に塩味をきかせた料理に使用される。

ヨーロッパへの米食文化の伝播・・・米料理の発生

イスラム教の多くの国々が米食文化をもっており、トルコや、サウジアラビアなどでも日常的に米を食べ、各地に伝統的な米料理があり、これらの国々では、米は羊などの肉と一緒に炒めたり、味をつけてピーマンなどに詰めたり、葡萄の葉で包んで煮込んだり様々な調理方法あり、トルコにはピラフの原型とされる「ピラフ」があります。

イスラム教世界の国々は、勢力を拡大するためヨーロッパに進出し、通商による交流に加え、十字軍の遠征も含めて、イスラム文化とヨーロッパ文化の交流が起り、この中で、米がヨーロッパに伝わり、このような中でパエリアやリゾット、ピラフなどが発生しました。

英語の「rice」は、もともとスペイン語で米を表す「Arroz (アロス)」から変化したもので、「Arozz」は、もともとアラビア語で米を表す「Alruz (アルロウズ)」から変化したようです。

このようなことから、やはりイスラム文化の歴史的な影響があり、かつてイスラム勢力の支配を受けたことのある地域にはイスラム社会が残した米食文化が残っているところがあり、米料理ではパエリア以外にも、ルーマニア、ハンガリー、ブルガリア、ギリシャ等の東欧・バルカン半島の国々には、お米と挽肉、玉ネギのみじん切り等をキャベツなどで包んで煮る、ロールキャベツの様な料理があります。

ヨーロッパの米伝記 世界食物百科(マグロンヌ・トゥーサン＝サマ著)から

ペルシア人やメソポタミア人は、ペルシアのダリウス王や中国、インド等の外交や交易で米を知っており、その後200年でエジプトやシリアまで伝わった。

紀元1世紀にギリシアの医師ディオスコリデス・ペダニウスはおなかの調子の悪いときに米に水が効くことを関心を持ち、プリニウスも効用を説いたという。スペイン南部に米が伝わったのはムーア人がアンダルシアに定住したときで、ポルトガルへは15世紀になって広まった。中世のイタリアでは稲作が試みられ、13世紀末にミラノのヴィスコンティ家が稲作の将来性に目をつけ、その後継者が稲作を成功させ、稲作とともにポー川流域の繁栄が始まった。

フランスでは、ルイ九世が十字軍の出港地エグ・モルトへ向かう途中アーモンド入りの米を食べたというのがこれは輸入されたものであったらしい。ローヌ川河口付近に米が登場するのはアンリ四世(16世紀)の頃で、野生牛や蚊の住みかとなっていたこの土地の活用を努めたことによるが、その後のフランス王の関心が他に移ったことや泥や熱病に悩まされたことで姿を消すこととなった。

19世紀に再び稲作が試みられたが再び失敗し、その後1942年に250haから出発し70年代には16千haの規模となった。

【簡単なサフランのご利用方法】

サフランは良質な天然色素で、料理や飲み物にご家庭でも簡単に利用できます。

☆サフランティー☆ & ☆サフランポンス☆

- サフランティーは、一般的な飲用方法で、純粋なサフランの風味と色を楽しめます。
 - ・ティーカップにメシベを数本入れてお湯を注ぎ、そのまま飲用します。
- 「ぼんす」は大分特産のカボスを用いた伝統的な飲み物に、サフランを加えます。
 - ・湯呑みにカボス果汁とサフラン数本を入れ、適量の砂糖や蜂蜜を加えてお湯を注ぎ飲用します。



☆サフラン酒（サフラン焼酎）☆

- 直ぐに色が出るのでその日から飲用できます。
 - 焼酎 1 升にサフランを 0.5 g 程度入れ、色が出たら水割りやお湯割り、ロックでお楽しみください。



※グラニュー糖や蜂蜜で甘みを付けると飲みやすくなります。

☆サフランカクテル☆

ウォッカやドライジンなどのお酒をサフランで着色し、好みで様々なカクテルを楽しむことができます。



※サフランの量：一瓶20～30本

- 焼酎グラスに入れて、その場で簡単に楽しむこともできます。

- ・お湯割りでは、グラスにサフラン数本を入れ、お湯と焼酎を注ぎます。
- ・水割りやロックは色が出にくいので、サフランをグラスに入れたら少量のお湯で色を出して焼酎を注ぎます。



- 例) ・ウォッカ：メジャーカップ小 1 杯
 ・ドライジン：メジャーカップ小 1/5 杯
 ・シロップ：適量（好みで調整）
 ・カボス果汁：数滴
 ・炭酸水：グラス 1 杯量

☆サフランライス炊き方☆

色むらのない綺麗な黄色に仕上げるポイントは、直接めしベを加えないことで、まず、湯飲みなどにサフランを適量入れて、少量のお湯又を注いでサフランの色を出し、この水をご飯を炊くときに加えます。

○サフランを、少量のお湯に 1 時間程度浸し、炊く前に加えてよく混ぜる。

※お米 3～5 合にサフラン 20～30 本が目安ですが、何度か試して好みの濃さを選びます。

※炊きあがったら、カレーやなどでお召し上がりください。

※色んな具を入れるてオリジナルのサフランピラフや炊き込みご飯をお楽しみください。



☆サフランゼリー☆

☆原材料 水（180cc）、ゼリーの素（4～5g、種類で若干異なります）、砂糖（20～30g）
 乾燥メシベ（5～10本）、果汁・お酒類（好みのものを適量）

☆基本的な作り方（ゼリーの素によって異なるので、それぞれの作り方に準じてください）

- ①水にメシベを入れ、黄色いサフラン水を作ります。
- ②砂糖を加えたゼリーの素を①のサフラン水で溶き、火にかけて軽く沸騰させます。
- ③軽く沸騰したら火を止め、やや冷まして果汁とお酒類を加え、よくかき混ぜて型に入れて冷やします。

ジン風味のサフランゼリー

- ・カボス果汁（半個分）、ドライジン（5～10cc）

ワイン風味のサフランゼリー

- ・カボス果汁（半個分）、白ワイン（40～60cc）



☆料理類☆ & ☆お菓子類☆

- 料理では、煮物類やパエリアやブイヤベースは、材料とサフランを適量加えて一緒に調理します。
- パンや饅頭では、生地にそのままサフランを加えると色むらがでるので、サフランで色を付けた水で生地を練ります。



