

アフガンサフラン ノート  
*Afghan Saffron*  
*Homemade Health & Beauty*



合同会社アフガンサフラン



# Mr.Baburi' s オリジナルパエリア

(4人分) 所要時間 40分

## 材料

玉ねぎ 1玉  
鶏もも肉 1枚(300g)  
エビ 5尾  
お米 2合  
オリーブオイル  
サフラン 1つまみ  
にんにく 少々  
塩コショウ

1. 水500mlにサフランを入れ、30分置き、香りと色を出す。  
2. フライパンにオリーブオイル、みじん切りのニンニクを入れ香りを出し、1口大に切った鶏もも肉を赤みがなくなるまで軽く炒める。  
3. みじん切りにした玉ねぎを水分がなくなるまで炒める。  
お米を入れ、中火で3、4分炒める。

4. サフラン水をお米の4ミリ上まで入れ、10分強火で炊く。  
5. 別のフライパンでエビを炒める・  
エビをパエリアの上に乗せ、中火で10分炊く。  
6. 強火にし、おこげをつくり完成。

7. お好みでレモン、ミニトマト、パクチー、ローズマリー、貝を飾る。



# 金目鯛のブイヤベース

(2人分) 所要時間 20分

## 材料

金目鯛 2切れ

塩 少々

玉ネギ 1/4個

ジャガイモ 1個

プチトマト 6個

ニンニク(みじん切り) 1片分

オリーブ油 大1

白ワイン 50ml

水 300ml

サフラン 少々

水 大2

塩 小1/2

コショウ 少々

イタリアンパセリ 少々

1. 金目鯛に塩を振り、5～10分置いて水気を拭き取る。

玉ネギは縦に薄切りにする。

ジャガイモは皮をむき、幅5mmの輪切りにする。

プチトマトはヘタを取る。

サフランは水大2に漬けてもどす。

2. 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りがたってきたら、玉ネギとジャガイモを加えて炒め、白ワインも加えて少し煮詰める。

3. プチトマト、水、サフランをもどし汁ごと入れ、中火で10～12分煮る

4. 金目鯛を加えて5～8分煮、塩、コショウを加える。器に盛り、イタリアンパセリを添える。



## エビのガーリックとサフラン炒め (6人前) 所要時間 30分

### 材料

殻付き海老 15尾  
塩 適量  
☆にんにく 2かけ  
☆ローリエ 1枚  
☆バター 20g  
玉ねぎ 1/2個  
セロリ(根元の方) 1/3本  
サワーキャベツ 2枚  
海老殻のスープ 4カップ  
サフラン 4~5本  
グリーンピース 50g  
塩 小1/3~  
ホワイトペパー 適量  
パセリ 適量

1. 海老は塩水で洗い、殻をむき、背わたを取り、塩を振る。
2. フライパンに殻を入れ、こんがりするまで乾煎りし、お水をたっぷり加え20~30分ほど煮込む。火を止めたら海老の殻を濾す。
3. 野菜を全て同じサイズに刻む。(キャベツは葉と芯をわけておく)
4. 鍋に☆を入れ、ニンニクの香りがするまで弱火で熱する。

5. 玉ねぎ、セロリ、キャベツの芯、キャベツの葉の順に加えて炒め合わせる。
6. ②でとった海老スープとサフランを加え、40分~1時間ほど煮込む。
7. 海老を加え蓋をし火を通し、グリーンピース、塩を加えて味を調える。
8. お皿に盛り、ホワイトペパー、パセリを振り完成。



## ごろごろ野菜とウインナーのサフランポトフ

(3、4人前) 所要時間 30分

### 材料

じゃがいも 2個  
にんじん 1本  
たまねぎ 1個  
ブロッコリー 1/4本  
ウインナー 4本  
オリーブオイル 適量  
☆水 500cc  
☆コンソメキューブ 1個  
☆サフラン ひとつまみ  
塩胡椒 適量

1. じゃがいも、にんじんは大きめのざく切りに、たまねぎには楕型に8等分に切る。

2. ブロッコリーは子房にわけ、500Wのレンジで3分チンしておく。

3. 鍋にオリーブオイルを入れ火にかけ、じゃがいも、にんじん、たまねぎを軽く炒める。

4. ☆を入れて沸騰させ、弱～中火にして15分ほどコトコト煮込む。

5. ウインナーを入れ、弱火でさらに10分ほど煮込み、塩コショウで味を調える。

6. 器に盛って、ブロッコリーをのせて出来上がり。



## あさりのサフランリゾット

(3人分) 所要時間 20分

### 材料

お米 1合  
玉ねぎ 1/4個  
にんにく 1片  
あさり 240g  
オリーブオイル 大3  
☆(野菜)コンソメ 1袋  
☆水 600ml  
☆サフラン ひとつまみ  
パルミジャーノレッジャー  
45g  
バター 30g  
塩こしょう 適量  
イタリアンパセリ 1本

1. お米は研いで、ザルに上げて水気を切っておく。
2. 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにしておく。
3. オリーブオイルを温めたフライパンにニンニクを入れて炒め、香りが立ったらあさりを入れて全体に油を回す。
4. ②にワインを振りかけアルコールを飛ばし、あさりの口が開くまでフタをして弱火で加熱する。
5. ③のあさりを取り出し、玉ねぎを加えてさっと炒めたらお米を加え、油を吸って透き通るまで炒める。

6. さらに☆を加え、フタをして、沸騰したら弱火にして約10分炊く(アルデンテが理想)
7. パルミジャーノレッジャー・バターを加えて混ぜ合わせ、岩塩・ブラックペッパーで味を整える。
8. お皿に盛り付け、あさりを乗せ、パセリを散らし出来上がり!



## ホタテのカルパッチョフェンネル風味サフランソース (4人分) 所要時間 15分

### 材料

帆立貝柱 8個  
サフラン ひとつまみ  
フェンネル 葉を2-3枚  
白ワイン 約50ml  
オリーブオイル 適量  
レモンの絞り汁 1/4個分  
塩 少々  
コショウ 少々  
トマト 1個  
パプリカ(黄)1個  
コショウ 少々

1. 帆立は1個を3枚の薄切りに。
2. フェンネルは葉のみをみじん切りに、トマトは皮を湯むきして種を取りのぞき、約5mm角に切る。パプリカも皮を湯むきして、トマトと同じぐらいの大きさに刻む。
3. 熱したフライパンにオリーブオイル大1を入れ、強火のまま帆立を片面のみ、さっとソテーする。盛りつけ用の皿に並べてレモンの絞り汁を振りかけておく。

4. 帆立を取り出した後のフライパンに、白ワインを入れて軽く煮て、塩とブラックペッパーで味を調える。火を止めてからサフランを加え、かきまぜて色と香りを引き出しす。ソースが少し冷めてから、フェンネルを加える。



5. ③の皿にトマトとパプリカを散らし、④のソースとオリーブオイル少量をスプーンですくって線を描くようにかける。

## 鶏モモ肉と玉ねぎのサフラン煮

(4人分) 所要時間 20分

### 材料

鶏もも骨付4本

玉ねぎのスライス中3個分

にんにく 1片

オリーブオイル 大1杯

☆ビール100cc

☆砕いたスープの素

1個

☆サフラン 1つまみ

☆ローズマリー 1枝

1. 叩いたニンニクとオリーブオイルをフライパンで温め、香りが出たら鶏肉に焼き目を付ける。骨を関節で二つに分けると焼き易い。

2. 表面に焼き目が付いたら、鶏肉を圧力鍋などに移し、☆を上からのせる。(水は入れない)

3. 圧力鍋なら高压で沸騰後10分で出来上がり。塩で味を整える。



## 海老とホタテのグラタン サフラン風味

(小さめココット6皿分) 所要時間 30分

### 材料

バター 15g  
薄力粉 大1  
牛乳 180cc  
サフラン 2つまみ  
マッシュルーム 1パック  
塩 小1/3弱  
チーズ 適量  
刺し身用ホタテ貝柱 6個  
海老 12尾

### 1. 【サフランの下準備】

大さじ1の熱湯に入れて香りと色を出す。

2. 【具】海老は殻と背ワタを除く。ホタテと共に、バター(分量外)でソテーし、白ワイン少々でフランベをし、塩胡椒で下味をつけておく。

(ここで魚介に火を通しすぎないこと。表面の色が白く変わる程度の半生でOK)

3. 【ソース】深鍋にバターと薄力粉を入れ炒める。とろっとした乳液状になるまで弱火で2分程度しっかりと炒めます。

4. 牛乳を少量ずつ入れ、その都度しっかりと混ぜながら伸ばす。

5. とろみがついたら、マッシュルームと①のサフラン湯を加えてさらに2分程度木べらで混ぜながら煮る。  
6. 塩で味を整えたらソースの完成。

7. 【焼く】薄くバターを塗った型に、魚介、ソース、チーズをのせ、280℃のオーブンで3~6分表面に焦げめがついたら完成！



## 春色ニョッキ (2人分) 所要時間 20分

### 新玉ねぎとお豆のサフランクリームソース

#### 材料

ニョッキ 60~80g  
新玉ねぎ 1/2個  
スナップエンドウ 6本  
グリーンピース 大3  
生姜 1/2片  
サフラン ひとつまみ  
白ワイン 大1  
野菜ブイヨン 1/2カップ  
プレーンヨーグルト 大3  
塩 少々  
オイル 少々

1. サフランを白ワインに漬けておく。
2. スナップエンドウは固めに茹でて一口大に切る。
3. グリーンピースも固めに茹でておく(冷凍でも可)
4. 新玉ねぎは1cm角に切る。生姜は千切りにする。
5. フライパンに玉ねぎ、生姜を入れて塩ひとつまみをふり、オ

イルを少量からめてから弱火にかける。蓋をして玉ねぎが透き通ってくるまで蒸し炒めに。

6. サフラン入りの白ワイン、野菜ブイヨンを加え、グリーンピースも加えてひと煮立ちさせる。

7. プレーンヨーグルトも加えて味を整え、ニョッキとスナップエンドウを加えて火を止め絡める。



## 炊飯器で簡単フランス料理 ラム煮込み

(2人分) 所要時間 10分+炊飯45分

### 材料

ラム 400g

ニンニク 3片

シナモン 1片

コリアンダー 5本

トマトピューレ 40g

サフラン 適量

1. ラムは一口サイズに切り、コリアンダーは茎と葉を分ける。

2. 炊飯器を用意。

3. コリアンダーの葉以外を炊飯器に入れる。

4. 炊飯器で45分調理で出来上がり！

盛り付けにコリアンダーの葉を添えて。



## 大根のサフラスープ

(3人分) 所要時間 15分

### 材料

大根 (短冊切り) 5~6cm

ベーコン (千切り) 50g

サフラン (細かくする) ひとつまみ

水 3カップ

ルッコラ 適量

コンソメ顆粒 小1

1. 鍋に水から大根、ベーコン、サフランを入れ、中火で大根が軟らかくまるまで煮る。
2. コンソメ顆粒、塩、コショウで味を整えたら器に盛り付ける。
3. ルッコラを浮かべたら出来上がり。



## はまぐりの蒸し煮サフランクリームソース (4人分) 所要時間 20分

### 材料

はまぐり 24個  
A玉ねぎ・みじん切り  
大2(20g)  
Aにんじん・みじん切り  
大2  
Aセロリ・みじん切り  
大1  
A白ワイン 150ml  
A味の素 小1/4  
Aサフラン 少々  
生クリーム 250ml  
バター 15g  
白こしょう 少々  
レモン汁 少々  
パセリのみじん切り大1

1. はまぐりは殻をこすり合わせるようにしてよく洗っておく。
2. 鍋に①とAを入れ、フタをして火にかける。
3. はまぐりの口が開いたら取り出し、煮汁が50ml程度になるまで煮詰める。
4. ③に生クリーム、パセリの半量を加えてひと煮立ちさせ、バターを溶かし込み、こしょう、レモン汁で調味する。

5. 器にはまぐりを盛り、④のソースを注ぎ、残りのパセリをふる。



## 牛肉とれんこんのサクサク炒め (4人分) 所要時間 20分

### 材料

牛ロース薄切り肉 200g  
酒、醤油 各小1  
ホワイトペッパー 小1/4  
れんこん 10-12cm  
しめじ 80g  
しょうが 15g  
サフラン 小1/2  
パセリ 適量  
サラダ油 大2  
【合わせ調味料】  
酒 大2  
砂糖 大1と1/2  
みりん 大1と1/2  
醤油 大1  
塩 適量  
ブラックペッパー 適量

1. 牛肉は4-5cm幅に切り、酒、醤油、ホワイトペッパーで下味をつける。
2. れんこんは皮をむき、2mm厚さの輪切りにして酢水にさらす。
3. しめじは石づきを取ってほぐし、しょうがは細切りにする。
4. サフランは水(小さじ1)にひたして色と香りを出す。
5. ボウルに合わせ調味料を合わせておく。
6. フライパンを熱しサラダ油をなじませ、しょうが、牛肉、れんこん、しめじを順に炒め合わせる。
7. ③にサフランと水、合わせ調味料を加える。器に盛り、パセリを散らす。



## アスパラガスと白身魚のサフランソース (4人分) 所要時間 20分

### 材料

白身魚 4切れ  
(すずき、タイなど)  
アスパラガス 3-4束  
サフラン 小1  
白ワイン 適量  
薄力粉 適量  
生クリーム 200ml  
コンソメ(顆粒)小1/2  
バター 10g  
オリーブオイル 適量  
塩 適量  
コショウ 少々  
タイム 2-3枝

1. 白身魚をバットに並べ、塩小1/2、白ワイン、オリーブオイル各大1、タイムを入れて軽くもみ込み、10分ほどおく。サフランは白ワイン65mlにつける。
2. アスパラは根元1/3の皮をピーラーでむき、ゆで、冷水に取って冷まし、水けをきる。
3. ①の白身魚を取り出し、薄力粉を多めにまぶす。
4. フライパンにオリーブオイル小2とバター10gを入れて火にかけ、②のアスパラを入れて炒め、軽く塩、コショウを振って取り出し、皿に盛る。

5. ③のフライパンに白身魚を入れ、強めの中火で両面に焼き色をつけ、①のサフラン入り白ワインを回し入れてふたをし、1-2分蒸し焼きにする。
6. 生クリームとチキンスープのもとを加えて混ぜ、塩小1/2、コショウ少々で味を調える。
7. ③の皿に⑤の白身魚を盛り、ソースをかけ完成。



# ローストスペアリブ

(4~6人分) 所要時間 1時間

## 材料

スペアリブ 12~13本  
白ワイン 1カップ  
☆サフラン ふたつまみ  
☆オリーブオイル 大4  
☆にんにく 3かけ  
☆パセリ 3~4枝  
☆ローリエ 2枚  
じゃがいも 1kg  
クレソン 適宜  
塩こしょう

1. スペアリブは塩小2と1/2、こしょう少々を表面全体にふってすり込み、バット(角皿の浅い容器)に並べる。
2. 小さめの器に白ワイン、サフランを入れて混ぜ合わせながら肉に回しかけ、よくもみ込む。
3. パセリは葉と茎を切り分ける
4. にんにくはかるく包丁の腹でつぶし、オリーブオイル、ローリエ、パセリの茎とともにバットに加え、たまに上下を返しながらか、冷蔵庫で一晩おく。

5. オーブンを180℃で予熱する。

6. じゃがいもは土をたわしでこすり洗いし、ペーパータオルで水けを拭く。

7. 天板にオーブン用シートを敷き、スペアリブとじゃがいもを並べる。☆を回しかけ、180℃のオーブンで約20分焼き、上下を返す。再び約20分焼く。

8. 全体をこんがり焼けたら、器に盛る。クレソンは洗ってざるに上げ、水けをきる。



## バダムミルク(サフランアーモンドミルク) (2人分) 所要時間 20分

### 材料

牛乳 360ml  
サフラン ひとつまみ  
(20本程度)  
生アーモンド 15粒  
ハチミツ 大1  
カルダモン(パウダー)  
2~4振り

1. 鍋に牛乳とサフランを入れておき、サフランの色を出しておく(20分程度)。
2. 生アーモンドは熱湯に5分程度浸して皮をむき、すり鉢ですりつぶす。(皮無しアーモンドプードルでも可)

3. 【1】の牛乳とサフランに、すりつぶしたアーモンド、ハチミツを入れて弱火にか混ぜながら沸騰直前まで温める。

4. カップに注ぎ分け、カルダモンを1~2振り程度ずつ振って完成！



# インド風パンプディング・サフランソース

(6人分) 所要時間 20分

## 材料

サフラン 1つまみ  
バニラビーンズ 1本  
牛乳 500ml  
食パン 1枚  
バター 大1  
サラダ油 大1  
ピスタチオ 約30粒  
きび砂糖 大3

1. 食パンを6等分して2-3時間、時々裏返しながら乾燥させておく。

バニラビーンズは縦に割いて、種をしごきだして分量の牛乳にさやごとつけておく。

2. フライパンにバターとサラダ油を熱し、パンを両面色よく焼き、皿に取り出す。

3. ②のフライパンにバニラビーンズを入れた牛乳、きび砂糖を入れ、砂糖が溶けたら殻をむいたピスタチオとサフランを加え、サフランの色と香りが充分に出るまで弱火で加熱する。

4. 耐熱容器に①のパンを並べ、③のソースを加え、オーブントースターでぐつぐつとして焼き色がつくまで焼く。



## コーニッシュ・サフラン・ブレッド

(英コーンウォール地方のイースター伝統菓子)

(4人分) 所要時間 20分

### 材料

強力粉 400g  
ドライイースト 8g  
砂糖 20g  
塩 8g  
無塩バター 80g  
レーズン 150g  
牛乳 200g  
水 150g  
サフラン ひとつまみ  
すりおろしレモン  
ひとつまみ

1. 前日からサフランを水に漬けて色と香りを出しておく。
2. ボウルに強力粉と砂糖、塩を入れてざっと混ぜる。
3. ドライイーストを入れ、牛乳、溶かしバター、サフラン水を注ぎ、滑らかになるまでこね、レーズンを入れ捏ね上げる。
4. ③をボウルに移し、ラップを被せて乾燥を防ぎ1次発酵する。(1時間で2倍に膨らむ)

5. 二つに分割してベンチタイム20分。

6. 成型は麺棒で伸ばしてくるっと巻く。(型はこだわらずに手持ちのもので)

7. 二次発酵40分。180度に予熱したオーブンで30分焼き、出上がり



# ルッセカッテル

## 【スウェーデンの聖ルチア祭の伝統菓子】

(8個分) 所要時間 1時間

### 材料

材料(8個分)  
強力粉 200g  
きび砂糖 20g  
ドライイースト 3g  
サフラン 小0.5  
牛乳 140g  
塩 3g  
バター(無塩) 20g  
レーズン20g  
溶き卵 少々

1. 小鍋に牛乳とバターを入れて温め、サフランを入れて火を止める。(牛乳に色を出す)
2. ボウルに強力粉ときび砂糖、塩を入れてざっと混ぜる
3. ドライイーストを入れ①を注ぎ、滑らかになるまでこね、レーズンを入れ捏ね上げる。
4. ③をボウルに移し、ラップを被せて乾燥を防ぐ(1次発酵、1時間で2倍に膨らむ)

5. 8つに分割し、楕円形に整え、10分置いた後、生地を25~26cm長さに伸ばす

6. S字になるよう生地の中真ん中を目指してくるくと巻き、レーズンを巻き目の中心にさし込む(発酵させるので、少ししっかり目に)

7. オープンシートを敷いた天板にのせて2次発酵

(35℃で20~30分、オーブンの発酵機能を使用)

ふっくらと膨らんだらOK!



## エビのガーリックとサフラン炒め

(6人前) 所要時間 30分

### 材料

オリーブオイル 100ml  
ニンニクみじん切り 3片  
エシャロットみじん切り 3玉  
トマトピューレ 15ml  
皮を剥いた刻みトマト(大)2こ分  
唐辛子フレーク ひとつまみ  
サフラン 少々  
塩 4g  
白ワイン 250ml  
生エビ(大) 24匹  
パン粉 28g  
刻んだパセリ ひとつ握り  
発酵パン

1. オリーブオイル70mlをフライパンで中火で加熱し、ニンニクとエシャロットを加える。
2. 火が通ったら、トマトピューレ、刻んだトマト、唐辛子フレーク、サフラン、塩2gを追加する。オリーブオイル70mlをフライパンで中火で加熱し、ニンニクとエシャロット、白ワインを加える。
3. 水100mlと残りの塩を入れ沸騰させ、その後火を弱め20分間ほど煮詰める。

4. 残りのオリーブオイルをフライパンに入れ強火で熱する。フライパンが十分温まったところでエビを軽く火を通し、皿に開ける。
5. 煮詰まっているソースにエビを絡める。黒胡椒でしっかり味付けをし、パン粉を小1加える。
6. その後2分間程度火を通し、上からオリーブオイルを掛ける。パセリを散らし、発酵パンを添える。

サフランバターは冷蔵庫で保存してください。魚や野菜に風味を加えるためにお使い頂けます。

## サフランバター 所要時間 30分

### 材料

無塩バター 1本(常温)

サフラン 少々

塩 4g

胡麻 少々

1. 耐熱容器にバター15gとサフランを入れバターが溶けるまで約1分加熱。5分冷ます。

2. 残りのバターをフードプロセッサーで滑らかになるまでかける。溶かしたサフランバター、塩4g、胡椒少々を加えプロセッサーにかける。

3. サランラップ等に移し、10cm程度の棒状にし、固まるまで冷凍する(約20分)

(サフランバターは冷蔵庫で2週間ほど保存可能)



## 鱈のサフラントマト煮込み(4人分) 20分

1. 大き目の鍋に中火で油を熱する。玉ねぎをやわらかくなるまで5分程度炒める。
2. ニンニク、トマト、サフラン、リンゴ酢と貝の出汁を加えます。塩コショウを加え鱈を鍋に入れる。弱火で熱する。
3. 鍋に蓋をして5分～7分加熱します。器に盛り付けスープをかけて出来上がり。

### 材料

サフラン ひとつまみ  
玉ねぎ角切り 1ヶ  
オリーブオイル 30ml  
おろしニンニク 2片  
角切りトマト水煮 2缶  
貝の出汁 475ml  
リンゴ酢 5ml  
塩 ひとつまみ  
胡椒 ひとつまみ  
鱈フィレ 4切れ



## サフランライス (6人前) 30 分

1. バターとオリーブオイルを深い鍋に入れ、泡状になるまで熱する。米を加え、油でコーティングする。熱湯を加えて混ぜる。塩とサフランを加えて沸騰させる。レーズンを加える場合はここで加える。

2. とろ火に弱め、米を煮る。しっかりと蓋をする。水が全てなくなるまで熱する。(約20分)

3. 火を消し、5分間蒸らして出来上がり。

### 材料

バター 25g

オリーブオイル 10ml

バスマティライス 400g

熱湯 750ml

塩 10ml

サフラン ひとつまみ  
(ぬるま湯に浸したもの)

レーズン お好みで



## サフラン ティー/ミルクティー (一人分) 10分

### 材料

サフラン 3~4本

ハチミツ 少々

水

牛乳



1. サフランをカップに入れ、ぬるま湯を少し注ぎ10分待つ。
2. 10分後熱湯注ぎ、ハチミツを少し加える。
3. ミルクティーにする場合は牛乳に変える。



## コンディショナー (蜂蜜、ライム、サフラン)

1. サフランを水から沸騰させる。
2. 冷ましてからライム果汁少々と蜂蜜15mlを加える。
3. 頭皮と髪の毛にもみ込み、15分置く。

(コンディショナーは少量からおためしてください)

## サフランレモネード (8杯分) 30分

1. 保存用の小さいビンに水を入れる。
2. ソースパンに砂糖を溶かします。(強火)このとき水分が入らないようにする。砂糖を溶かしているときは鍋から目を離さないようにし、ソースパンの端がカラメル状になってき始めたらすぐに火を弱火にする。ソースパンを優しく円状に動かす。この時、かき混ぜないように。ほぼカラメル状になったら火をとろ火にする。鮮やかな琥珀色になる。

### 材料

水1420ml+少々

(サフラン用)

グラニュー糖 830ml

レモン汁 480ml

3. 全て砂糖が琥珀色になったら火から離し、少し休ませる。しばらくしてからゆっくりと熱湯を加える。(熱湯を注ぐ時にはねる事があるので注意。)とろ火でカラメルが完全に溶けるまで熱する。

4. すり鉢でティースプーン4ml程度のサフランを粉状にし、サフランを先ほどの液体に加える。水を120mlほどすり鉢に加え残ったサフラン粉末を集める。
5. サフランの液体を先ほどの甘い液体のに加え、よく冷やす。レモン汁を加え、サフランで飾り付けをしてよく混ぜて完成。



## シヨレザルド (5人前) 2時間

1. 洗った米をテフロン加工の鍋に入れ水を入れる。米をゆで泡はすくい取る。

### 材料

米 二合  
水 633ml  
塩 少々  
砂糖 200g  
水 350ml  
サフラン 少々  
ローズウォーター60ml  
小麦粉 22g  
無塩バター 45g  
アーモンド  
カルダモン

2. 蓋をし、中火で米が完全にやわらかくなるまでゆでる。砂糖を熱し焦げないようにかき混ぜて20分熱する。

3. 米を煮ている間、小さいなボウルに砕いたサフランとお湯を30ml入れる。

4. 20分後サフラン、溶かしバター、アーモンド、カルダモン、ローズウォーターを加える。蓋をし、弱火で45分間熱する。たまに混ぜ、プディングになるまで材料を合わせたものを濃くする。



## カチ・ペルシアン ハルヴァ・プディング (2-3人前) 25 分

1. 小鍋に砂糖と水をいれ  
中火で沸騰させ、3分ほどゆ  
でる。色が変わらないよう  
に。サフランとローズウォ  
ーターを加えシロップにする。

2. 別のフライパンを中火  
に熱し小麦粉を入れきつ  
ね色になるまで熱する。  
焦げないように注意してく  
ださい。バターを加え1分  
ほど茶色になるまで混ぜ  
る。

### 材料

グラニュー糖200g  
水 350ml  
砕いたサフラン 少々  
お湯10ml  
小麦粉 22g  
溶かしバター(無塩)45g  
刻みアーモンド13g  
ローズウォーター60ml  
ピスタチオ  
胡麻



3. 火を止め、シロッ  
プを先ほどの小麦粉  
にゆっくり加える。  
時々泡だて器を使っ  
て混ぜる。シロップを  
全て加えたら火をつ  
け15分ほどシロップ  
が煮詰まるまで熱す  
る。

4. ピスタチオ又は胡  
麻をのせる。常温に  
冷まして完成。

## サフランアイス (2人分) 20分

1. バニラアイスを大きめのボウルにうつし、10分から15分ほど置き他の材料と混ぜやすくする為に少し溶かす。

### 材料

バニラアイス 500ml

ローズウォーター10ml

サフラン ひとつまみ

2. 湯を沸かし120mlほどボウルに入れる。1mlのサフラン粉末をいれ、おおよそ溶けるまでかき混ぜる。

3. 2分ほど置きボウルにアイスと共に入れる。よく混ぜアイスクリームが全体的に黄色くなるようにする。そしてローズウォーター半カップを加えさらに混ぜる。冷やした状態でめしあがれ。



## パイナップルソテー サフラン添え(5人分) 15分

1. パイナップルを6mmくらいに角切りにする。中火でバターをフライパンに溶かします。パイナップル、バニラビーンズとサフランを加え、パイナップルが少し柔らかくなるまで5分ほど熱する。
2. 砂糖と塩を加える。パイナップルにサフランの色がつくまでさらに5分ほど熱する。パイナップルの形が崩れないように火を加えすぎないように。
3. レモン汁を加える。火を止めパイナップルがサフランの色になるまで暫く待つ。



### 材料

- パイナップル1/2 (芯をとり、皮をむく)
- バター 30g
- バニラエッセンス 5ml
- 砂糖 23g
- 塩 ひとつまみ

## サフランポーチドピア

### 材料

- 洋ナシ 4こ(皮をむき半分にする)
- 水 950ml
- リンゴ酢(又はリンゴジュース) 120ml
- 砂糖 60g
- サフラン 少々
- シナモンスティック 1本

## (4人前) 30分

1. 水、リンゴ酢、砂糖、サフラン、シナモンを鍋にあわせゆでる。
2. 洋ナシを加え、水気を切ってとろ火で15-20分ほど加熱しやわらかくする。ナシは皿に盛る。
3. シロップがトロっとするまで熱し、火を止めナシにかける。



**合同会社アフガンサフラン**



271-0094 千葉県松戸市上矢切1638-9

<https://www.afghansaffronjp.com/>