

♪ 知ると楽しいハーブの基礎知識

サフラン

科名	アヤメ科サフラン属（多年性球根植物）
和名	バンコウカ
別名	サフランクロッカス
原産地	ヨーロッパ南部、地中海沿岸、小アジア
草丈	10～20cm
植え付け	土に植える場合は8月末頃から。球根の2～3倍の深さに植える。 芽が出て来てから浅く植え付けてもよい。 植え付けなくても、10～11月に開花する。
開花期	10月～11月
収穫	開花後すぐに赤い雌しべ（柱頭）を摘み取り、陰干し乾燥して密閉容器に入れて保存する。
薬効	（雌しべ）ハーブティーにして飲むと、体を温め強壮作用、発汗作用があり風邪に良いと云われる。婦人病（生理不順、更年期障害にも有効と云われる。
用途	料理 薬用 染料 観賞 ティー

<メモ>

紀元前15世紀にクレタ島の壁画にサフラン採取の様子が描かれたほど遥か昔から重要なハーブ。雌しべは着色に利用されバター、チーズ、ケーキなど用途は広く、地中海地方では欠かせない香辛料として使われ、ブイヤベース、パエリアは代表的レシピとしてあまりにも有名です。

1輪の花に雌しべは1本しか採れないので最も高価なスパイス、最も高価な美しいハーブと云われます。スパイスとして乾燥したサフラン1kgを得るためには、16万輪以上のサフランの花が必要です。

サフランはアラビア語の黄色から、クロッカスは利用部分の雌しべ（柱頭）が糸のような形状であることから由来。

観賞用として親しまれているクロッカスの仲間ですが、クロッカスは春に咲くのに対して、サフランは秋に薄紫色の花をつけます。

色素成分（クロシン）は油に溶けず、水に溶けます。