

こんにゃく



材料

材料 (2玉分)	分量 (g)
こんにゃく芋	150
水	450
灰汁	150
(灰汁が手に入らないときは炭酸カルシウムを使う)	
	0.75



1人当たりの栄養量 (こんにゃく 50g分)

エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.1g
炭水化物	1.7g
カルシウム	34mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	0μgRE
ビタミンB1	0mg
ビタミンB2	0mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	1.5g
食塩	0g
マグネシウム	0mg
亜鉛	0mg



下処理

○秋に収穫したこんにゃく芋をきれいに洗いきよく乾燥させたのち冷凍保存する。



作り方

- ①芋がやわらかくなるまでよく煮る。
- ②やわらかくなった芋の皮をむき、小さく切る。
- ③芋と水(450cc)をミキサーに入れてよくつぶす。この時、水は3回ぐらいにわけて入れる。
- ④糊状になったこんにゃくを手でよくこねる。最後に平らに落ち着かせて1時間ほどおく。
- ⑤灰汁を入れてよく混ぜる。丸い形に整えてお碗にそっと入れる。
- ⑥大きめのお鍋にお湯をわかす。お碗を動かしてこんにゃくの形を整えて丸くし、湯の中に入れる。1時間ほどゆでる。



由来

御杖村では、こんにゃくいもが昔から自生していた。栽培も盛んで、戦争前は養蚕について販売の多い村の特産品であった。昔は祭りや正月には必ず作られ、刺身こんにゃく、煮物、白和え、田楽、おでん、すき焼きなどのいろいろな料理に使われてきた。

最近では、昔ながらの方法で、木灰の灰汁を使った手作りこんにゃくが生産されるようになり、御杖村の特産品になっている。

こんにゃくには、人間の持つ消化酵素では分解できない食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を抑え、コレステロール値を下げる作用があるので、肥満、糖尿病、高脂血症の改善にも効果がある。

料理のふるさと

