

# こんにやく



## 材料

材料 (2玉分)	分量 (g)
こんにやく芋	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 (こんにやく 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やく芋をきれいに洗い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や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や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、こんにや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、刺身こんにやく、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、昔ながらの方法で、木灰の灰汁を使った手作りこんにや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。

こんにやくには、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



やまといも  
大和芋ぼた



材料

材料 (10人分)	分量 (g)
米	・2カップ
里芋	・200~250
{ 水	・2.4カップ
{ 塩	・小さじ1
小豆	・1 1/3カップ
{ 砂糖	・220
{ 塩	・少々



1人当たりの栄養量

エネルギー	・266kcal
たんぱく質	・6.1g
脂質	・0.7g
炭水化物	・58g
カルシウム	・20mg
鉄	・1.5mg
ビタミンA	・0μgRE
ビタミンB1	・0.13mg
ビタミンB2	・0.05mg
ビタミンC	・2mg
食物繊維	・4.3g
食塩	・0.5g
マグネシウム	・36mg
亜鉛	・0.9mg



下処理

○里芋の皮をむく。



作り方

- ①小豆を茹でこぼして、充分にやわらかく水がなくなるまで煮る。
- ②米を洗い上げ分量の水を加えておく。
- ③里芋の皮をむいて賽の目に切り②に加えて塩を加え混ぜて炊く。
- ④①に砂糖を加えて煮る。
- ⑤③をよく練り混ぜる様に芋をつぶしませ、まとめる。
- ⑥④の少し冷めたところに⑤を入れてまぶし、合わせる。



由来

奈良県中南部地域では、11月の「亥の日」は、「亥の子」といって年中行事の一つとして、田畑の取り入れが無事に終わった骨休みの日に、「いもぼた」をたくさん作って亥の神様にお供えし、親戚にも配る習慣がある。

お供えする「いもぼた」は、ソフトボールくらいの大きさにし、翌日には堅くなったものをスライスして焼いて食べる食べ方もある。

ねばりの多い里芋をもち米のかわりにうまく利用したぼたもちである。たくさん食べても消化がよいのが特徴。

料理のふるさと

