



I LOVE KONNYAKU

一般財団法人 日本こんにゃく協会

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1丁目13番地 大手町宝栄ビル3階302号室
TEL: 03-5244-5299 FAX: 03-5577-4390 E-Mail: info@konnyaku.or.jp



「日本こんにゃく協会」検索



「おいしいレシピ」はココ



こんにゃく の 蓄の蘊(うんちく)



毎日食べて
カラダすっきり



こんにやくが良い3つの理由

パパのメタボ、ママのキレイ、家族の栄養バランスに！

① ローカロリー＆グルテンフリー

- こんにやくの100g当たりのカロリーはごはんやパスタの25分の1、食パンの40分の1程度。様々な料理に取り入れ、**食事全体のカロリーを下げるのでダイエットに最適。**
- しらたきのカロリーは、はるさめの10分の1、くずきりの20分の1程度。**代用品に使用すればカロリーダウンに効果的。**
- 血糖値を上げる**糖質はゼロ**、アレルギーの原因となる**グルテンもゼロ。**



カロリー




ごはん、パスタの1/25



食パンの1/40

パスタの本場、イタリア・ミラノの博覧会では、肥満とアレルギーに悩むイタリア人がローカロリー＆グルテンフリーの“こんにやく”パスタに大注目



○ こんにやくはノンカロリーではないのですか？

○ こんにやくの成分は97%の水以外はほとんど食物繊維のグルコマンナンです。これは人の消化酵素で分解吸収されないため日本食品標準成分表(四訂版)ではカロリーが表示されていなかったのですが、実際には大腸で腸内細菌により消化・分解され、その一部が水分とともに吸収されエネルギー源として利用されることから、五訂版から表示され、八訂版では精粉の板こんにやくで100g当たり5kcal、しらたきで7kcal、生芋こんにやくで8kcalと表示されています。

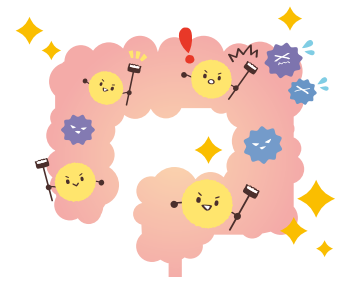
●こんにやくの食品標準成分値 (100g当たり) 出典: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

	板こんにやく		しらたき	スパゲティ (ゆで)	さつまいも (蒸し)	牛乳 (普通)
	精粉使用	生芋使用				
エネルギー(kcal)	5	8	7	150	131	61
カルシウム(mg)	43	68	75	8	36	110
食物繊維(g)	2.2	3.0	2.9	3.0	2.3	0
うち不溶性食物繊維	2.1	3.0	2.9	1.7	1.7	0

※注: 精粉とはこんにやく芋からグルコマンナン粒子だけを抽出した一般的なこんにやくの原料。

② 食物繊維がお腹をお掃除

- こんにやくは水分97%の**不溶性食物繊維(グルコマンナンの凝固物)**。消化されずにそのまま大腸に達し、大腸をやんわり刺激して排便反射を高め、**お腹をスッキリ。**
- 食物繊維は腸内細菌のエサとなって短鎖脂肪酸に分解、腸内の環境を弱酸性に整えて有用菌が優勢になり、腐敗菌による有害物質の生成を抑制、**排便を促す腸のぜん動運動も活発に。**
- 食物繊維はさつまいも並み。日本人は食物繊維の摂取が不足(30代の不足量は男性で1日2.7g、女性で2.1g)。**カロリーを増やさずに食物繊維を補給**するには、こんにやくが最適。



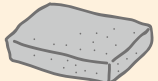
食物繊維含有量

板こんにやく(1枚250g)...	5.5g	しらたき(200g袋)...	5.8g	さつまいも(1個200g)...	4.6g
-------------------	------	----------------	------	------------------	------

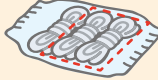
③ 家族のカルシウム補給にも

- カルシウムは高齢者の骨粗しょう症の予防や子供の成長に不可欠な栄養素。
- 日本人はカルシウムの摂取が不足(30代の不足量は男性で1日343mg、女性で194mg)
- 板こんにやく1枚、しらたき1袋の3/4が**牛乳コップ半分のカルシウムと同じ。**
- こんにやくのカルシウムは胃酸に溶けて吸収されやすく、**カロリーを増やさずにカルシウムを補給**するには、こんにやくが最適。


カルシウム



板こんにやく1枚



しらたき1袋の3/4

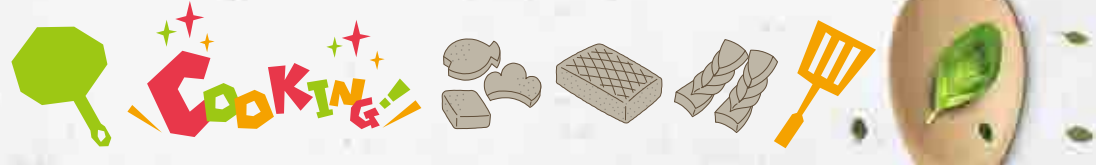


牛乳コップ半分

カルシウム含有量

板こんにやく(1枚250g)...	108mg	しらたき(200g袋)...	150mg	牛乳コップ1杯(200g)...	220mg
-------------------	-------	----------------	-------	------------------	-------

おいしく食べる調理のコツ



味染みを良くするには

● 水抜きする

から炒りする:こんにゃくを鍋に入れ、木じゃくしでかき混ぜながら中火でいります。こんにゃくの身がしまり、歯ざわりがよくなり味しみもよくなります。



電子レンジにかける:100gあたり1分程度の加熱で余分な水分が出て表面が少し乾き、から炒りと同じ状態になります。歯ざわりがよくなり内部の空洞が増加して煮汁が染み込みやすくなります。

— 電子レンジ使用のポイント —

- 使いたい大きさに切る
耐熱皿に平均に並べる
- ラップやふたはしない
- ざるにあげ、水分や泡をとり除く

塩や砂糖をふり麺棒でたたく:乾いたまな板に、水気をよくふいた板こんにゃくをのせ、塩または砂糖をまんべんなくふってからめん棒で軽くたたきます。こんにゃくの余分な水分が外に流れ出し、水っぽさがなくなります。塩や砂糖でもむだけでも、たたくだけでも構いません。



● 表面積を多くする

板こんにゃくは、両面に浅く斜めに包丁や白髪ネギカッターを入れる。スプーンや手でちぎる。(p5「料理に合わせた切り方」参照)



家庭の冷凍庫で適度に周りだけ凍らせ解凍して水をきると、水っぽさが減り表面がザラついてソースやたれなどよくなるみやすくなるので、ステーキ、中華炒め、から揚げなどに使用するのがおすすめです。

● 煮冷ましする

こんにゃくにも小さな空隙がありこれが温められて膨らみ冷めれば収縮するので、煮冷ますと煮汁が空隙に吸収され味染みの良い「おでん」や「煮染め」が出来上がります。加熱してすぐ食べる鍋物には隙間が多く味染みの良いしらたきが向いています。

においをとるには

● 水洗い

売られているこんにゃくは包装容器に水酸化カルシウムなどの凝固液といっしょに封入されています。凝固液は強アルカリ性なので殺菌効果があり保存力があるからです。しかし、こんにゃくのおいの主成分であるトリメチルアミン類はアルカリ性が強いと揮散しておいになります。袋から出したこんにゃくは水ですすぎ、食べる大きさに切ってさらにすすぐことでおい成分を流し去ることが出来ます。



● ゆでる

においが気になる方は、板こんにゃくは食べる大きさに切り、しらたきやつきこんにゃくはそのまま熱湯で2~3分茹でて、ざるにあげ水気を切ります。最近の商品はにおいが少ないので水洗いだけで構いません。



こんにゃくは水洗いだけで食べられる



どのこんにゃく製品も、さしみこんにゃくと同様水洗いだけで、そのまま食べても構いません。さっと水洗いしたしらたきをめん汁やドレッシングで食べるのもオツな一品です。

COLUMN こんにゃくのアクってなに？

こんにゃくの原料であるこんにゃく芋には渋味、えぐみ成分の「フェノール誘導体」や「シュウ酸塩」、くさみ成分の「トリメチルアミン」等が含まれています。また、凝固剤として石灰(水酸化カルシウム)を使います。これらが合わさったものが、こんにゃくのアクと呼ばれています。しかし主な原料である精粉は、生芋由来の不快感成分のほとんどが除去されていますし、こんにゃくは凝固液が封入された袋で売られていますが、凝固液は簡単に水で洗い流すことができます。

料理に合わせた切り方



手網



5mmくらいの厚さの長方形に切り、真ん中にまっすぐな切れ込みを入れ片方の端を切り込みにくぐらせ、くるりと返します。煮物に。

色紙切り



正方形の薄切り。汁ものや煮物、サラダなどに。

短冊切り



薄切りにして細長く短冊のように切ります。和え物や煮物に。

ちぎる



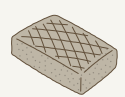
手でちぎるほかスプーンや湯飲みの縁を使ってちぎります。包丁で切るよりも味染みが良くなります。汁ものや煮物に。

型抜き



松竹梅やしし型など、いろいろな形に抜いてオードブルや煮物に。

切り込み



表面を包丁で斜め格子に切り込みを入れます。味染みが良くなり食べやすくなります。

薄切り



包丁を横に入れて薄切ります。細長く切ってしゃぶしゃぶ風にしたりパスタ風にしたりします。

上手な保存方法

開封前

涼しいところなら冷蔵庫でなくても大丈夫です。でも長く放置すると離水して品質が悪くなります。冷蔵庫の場合、冷気の吹き出し口などで凍ると水分が抜け固くごわごわした食感になるので、凍らないように気をつけてください。



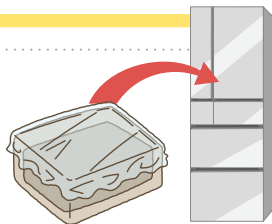
i

こんにゃくの離水

こんにゃくは古くなるにつれて「離水」といわれる、水分が抜けてゆく現象が起こります。これが進むと全体が小さくなり、表面が突っ張ったようになり、食感がかたくなります。

開封後

入っていた水を捨てずに袋のまま保存するか、水を張った容器に入れ表面が乾かないようにラップ等を掛けて冷蔵庫で保管しましょう。早めに使い切るようにしてください。



COLUMN こんにゃくはメタボに悩む人の救世主

メタボに悩む人は美味しい料理は食べたいけれどカロリーの摂り過ぎが心配です。こんにゃくは様々な料理に取り込めるので、同じ分量の料理を食べてもこんにゃく分だけダイエットになります。食べる量を減らしたくないけどカロリーの摂り過ぎが心配な人にはこんにゃくは救世主のような食材です。



実はこんにゃくにある!

こんにゃくバリエーション

使い方は自由自在! 板こんにゃく



切って刻んで、何にでも使える万能こんにゃく。サイコロ状にして砂糖氷やジュースに一晩つけるとナタデココのようなデザートにも♪

材料(2人分)

板こんにゃく(白)..... 120g
ドライプルーン..... 6粒
レモン(輪切り)..... 2枚
ミント..... 適量
ティーバッグ..... 1袋
水..... 150ml
A 砂糖..... 大さじ1
シナモンスティック..... 2本
(※シナモンパウダーの場合は2ふり)

つくりかた

- 1 板こんにゃくは1.5cm角くらいに切り、さっとゆでて水けをきる。
- 2 鍋に①、A、プルーンを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。
- 3 火を止めて粗熱をとり、レモンを加えて冷蔵庫で冷やす。
- 4 器に盛りつけ、ミントを飾る。

こんにゃく紅茶プルーン



PRUNE

麺類代わりに♪ しらたき (糸こんにゃく)



麺類の代わりとして大活躍!いつものパスタやうどんをしらたきにするだけでダイエット指数UPです。刻んで粒こんにゃくにしても◎

材料(2人分)

しらたき..... 200g
えのきだけ..... 1袋
たらこ..... 4本
バター..... 15g
めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ1
酒..... 小さじ1
刻み海苔..... 適量
万能ねぎ(小口切り)..... 適量

つくりかた

- 1 ボウルに薄皮を取り除いたたらこ、バター、めんつゆを入れ、混ぜ合わせておく。
- 2 えのきは根元を落としてほぐし、しらたきと一緒に酒を加えた熱湯でさっとゆで、ざるに上げて水けをよくきる。
- 3 ②が熱いうちに①に加え、よく混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、刻み海苔と万能ねぎをちらす。

こんにゃくたらこスパ



PASTA

COLUMN しらたきと糸こんにゃくの違いは?

昔は作り方の違いで、板こんにゃくを細く切ったものを糸こんにゃく、凝固剤を加えてシャワー状に湯の中に細長く出して固めたものをしらたきと呼んでいました。現在はどちらもしらたきの作り方と同じですが、関西では昔ながらの糸こんにゃくと呼ぶようです。



サラダやマリネに さしみ こんにやく



そのまま食べられるから、生食レシピに大活躍、白身魚の代わりにカルパッチョにしたり、サラダに入れてもおいしい!

材料(4人分)

刺し身こんにやく白・青各…100g
海老…4尾
刺し身用ホタテ貝柱…4個
添付の酢味噌
【A】
酢・溶き辛子等

つくりかた

- 1 こんにやくはそれぞれ薄切りにする。海老は殻をむいてゆで、厚みを半分にし、ホタテは食べよくそぎ切りにする。
- 2 酢味噌にAを加えて好みの味加減にする。
- 3 一人用の器に①を中高になるように盛り付け、②をかける。

刺し身こんにやくと 魚介のぬた



SEAFOOD

ご飯と一緒に炊こう 粒こんにやく



お米と一緒に炊けば、手軽に糖質&カロリーダウン! タピオカ風の食感を生かして、デザートやドリンクにも大活躍してくれます。

材料(4人分)

つぶこんにやく…80g
じゃが芋…大1個
玉ねぎ(みじん切り)…大さじ1
ニンニク(おろし)…少々
タラコ…1/2腹
マヨネーズ…大さじ2
塩…小さじ1/3
こしょう…少々
レモン汁…小さじ1
レタス…4枚
アスパラガス…4本
ブラックオリーブ…4粒
オリーブオイル…小さじ1
塩・こしょう…各少々

つくりかた

- 1 じゃが芋は皮つきのままラップに包み、レンジで2分30秒から3分加熱し、熱いうちに皮をむきつぶします。
- 2 つぶこんにやくは熱湯で2、3分茹でて、水気を切っておきます。
- 3 タラコは包丁目を入れ、包丁の背でしごいてほぐしておきます。
- 4 ①に②、③、玉ねぎ、ニンニク、Aの調味料を加え混ぜ合わせます。
- 5 アスパラガスは茹でます。オリーブはオリーブオイル、塩、こしょうと混ぜ合わせます。
- 6 器に④、⑤、レタスを盛りつけます。

つぶこんにやく タラモサラダ



SALAD

煮物にぴったり 玉こんにやく



丸いフォルムが可愛い玉こんにやくは煮物に最適! 黒蜜やきなこをかけてお団子代わりにすればデザートとしても楽しめます。

材料(4人分)

玉こんにやく…30個
だし…3カップ
しょうゆ・酒…各大さじ3
砂糖…小さじ1/2
からし…少々

つくりかた

- 1 こんにやくは下茹でて茹で汁をきり、水気がなくなるまでから炒りする。
- 2 だしとAを合わせて①を入れ、こんにやくがすっかり色づくまで30分以上かけてゆつくりと煮含める。
- 3 串に3~4個ずつ刺して、からしを添える。

山形の 玉こんにやく



KONJAC

炒めものにも おすすめ つきこんにやく



しらたきより歯応えのある食感が楽しめるから、野菜のような使い方がオススメ! さっとゆでてナムル風にした、軽く炒めて◎

材料(4人分)

つきこんにやく…180g
せり…1束
ラデッシュ…2個
長ねぎ(みじん切り)…大さじ1
半すりごま…小さじ2
一味とうがらし…少々
塩…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ1/3
ごま油…大さじ1/2
糸とうがらし…少々

つくりかた

- 1 こんにやくは熱湯で2、3分茹でて、ザルにあげて冷ましておきます。せりはさつと茹でて、水に取り、水気をしぼって、3cm長さに切ります。
- 2 ラデッシュは薄い輪切りにします。
- 3 ボールにAの調味料を入れ、混ぜ合わせ、①、②を加え混ぜ合わせます。
- 4 器に盛りつけ、糸とうがらしをのせます。

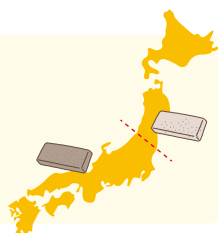
こんにやくとせりの ナムル



NAMUL

COLUMN こんにやくの色の黒と白の違いは?

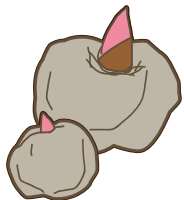
精粉で作るこんにやくは白色ですが、黒こんにやくはこれに海藻粉末を混ぜたものです。昔から食べられていた生芋こんにやくは芋の皮などで黒っぽい色をしていたので、これに似せたものです。ちなみに、東京以西は黒こんにやくが、栽培が少なかった東北地方では白こんにやくが多いようです。



COLUMN 「しらたきがすき焼の肉を硬くする」は誤解だった!

こんにやくには凝固剤のカルシウムがわずかに含まれているので、表記のように「鍋の中で肉と隣り合わせてはダメ」とまことしやかに言われていました。当協会では2017年に食品分析機関に比較試験を依頼、肉の硬さはしらたきの有無では差がなく、加熱時間や肉質(霜降りの有無)の影響が大きいことを確認し、しらたきが肉を硬くする原因ではないことを公表しました。

こんにやくが出来るまで



3年程かけて大きくなったこんにやく芋を乾燥して粉にし、こんにやく原料の精粉(グルコマンナン)を精製します。その精粉や生芋を練って水酸化カルシウムを添加して固めてこんにやくが出来上がります。



精粉こんにやく製法



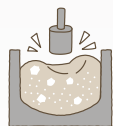
こんにやく芋水洗い



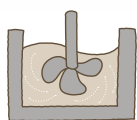
細断



乾燥



精粉



のりかき(粉+水)

生芋こんにやく製法

生芋を直接練って作ります。



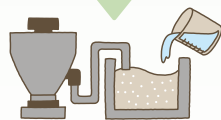
こんにやく芋水洗い



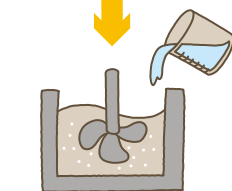
皮を剥いた生芋を
適当な大きさに切断



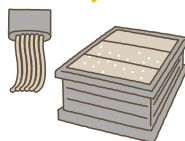
生芋を蒸す



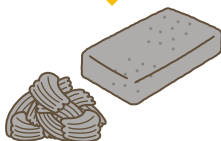
蒸した生芋を搾りおろし、
水とかき混ぜる



水酸化カルシウム(凝固剤)を
加えて練る



整形



製品カット



包装

できあがり!!

こんにやく一口知識



こんにやくを食べているのは日本だけ?



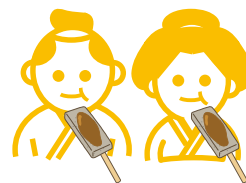
中国や東南アジアの限られた地域で地場食品として食べられていたようですが、近年、中国では生産が拡大し、中華料理や代替食品への利用が増加しています。全国民が日常的に様々な料理で食べているのは日本だけです。

こんにやくは仏教の教えとともに日本に伝来?



日本で最初にこんにやくのことが記載されている文献は、平安時代の百科事典「和名類聚抄」(931~937年)で、この中でこんにやくの作り方を記した中国の文献「蜀都賦」(3世紀ごろ)が紹介されており、これらから、6世紀に中国から仏教とともに医薬品の1つとして日本に伝来したと考えられています。

こんにやくを日常的に食べるようになったのはいつから?



はじめは僧侶や貴族の間で珍重され、それが民間で常食化しはじめたのは仏教が民衆信仰となった鎌倉時代以降です。さらに、こんにやくの栽培が全国に広まり国民大衆の一般食品になったのは江戸時代以降、江戸時代後期にはこんにやくの粉加工法の発明によりいつでも食べられるようになり、様々なレシピをまとめた「蒟蒻百珍」も出ています。

俳人・芭蕉がこんにやくの句を詠んでいるってホント?



17世紀の俳人・松尾芭蕉はこんにやくを好んで食べたようで名句をいくつも残しています。