

手作りこんにゃくの作り方（手順図面付き）

こんにゃくの作り方は、たくさんの方があります。

ここでは、一般的に作られている方法を紹介します。

（この手順は 全国蒟蒻原料協同組合 事務局長塚本輝一氏の協力により作成しました。）

◎精粉から

◆材 料

こんにゃく精粉・・・・・・・・・・50g
水またはぬるま湯・・・・・・1.45～1.8ℓ
水酸化カルシウム・・・・・・・・・・2～3g
水またはぬるま湯・・・・・・・・・・200ml

◆準備するもの

鍋	しゃもじ
計量カップ	バット
ボウル	包丁
泡立て器	

◆手順



①ボウル又は鍋に分量の水又はぬるま湯を入れ、その中にこんにゃく精粉を少しずつ振り入れて、泡立て器でのり状（重湯のように・角が立つ位に）になるまでかき混ぜます。のり状になったら、30分位そのまま放置します。



⑤バットなどに入れ、表面をなめらかにし、30分位放置します。



②水又はぬるま湯200mlに水酸化カルシウムを振り入れて、かき混ぜ、凝固剤を作ります。



⑥好みの大きさに切り分けます。



③凝固剤を入れる前に、①をよく混ぜます。



⑦たっぷりのお湯で30分～1時間（こんにゃくに竹串などが‘スッ’と、とおるまで）茹でます。



④凝固剤を入れて、もとの‘のり状’になるまで、すばやくまんべんなくかき混ぜます。



⑧できあがり。ゆがいた水の中（ゆで汁）につけておくと保存ができます。食べる前に、ゆがいてアク抜きをおこなうとよりいっそう美味しく食べられます。

◎こんにゃく芋から

◆材 料

こんにゃく芋・・・・・・・・・・500g
水またはぬるま湯・・・・・・・・1.3~1.8l
水酸化カルシウム・・・・・・・・2~3g
水またはぬるま湯・・・・・・・・200ml

◆準備するもの

鍋	しゃもじ
計量カップ	バット
ボウル	包丁
ゴム手袋	ミキサー
泡立て器	

◆手順



①こんにゃく芋をたわしなどでよく洗い、芽・赤い芽（ピンク色の部分）・根を取り、茹でやすい大きさ（3~4cm）に切り分けます。
こんにゃく芋に竹串などが‘スツ’と、とおるまで茹でます。



⑤凝固剤を入れる前に、③をよく混ぜます。その後、凝固剤を入れて、すばやくまんべんなく混ぜます。



②茹でた玉と、分量の水又はぬるま湯を3~5回に分けて、ミキサーにかけます。



⑥バットなどに入れ、表面をなめらかにし、30分位放置して、好みの大きさに切り分けます。



③ミキサーしたこんにゃくをボウルか鍋に入れて、30分位そのまま放置します。



⑦たっぷりのお湯で30分~1時間（こんにゃくに竹串などが、‘スツ’と、とおるまで）茹でます。



④水又はぬるま湯200mlに水酸化カルシウムを振り入れて、かき混ぜ、凝固剤を作ります。



⑧できあがり。
ゆがいた水の中（ゆで汁）につけておくと保存ができます。
食べる前に、ゆがいてアク抜きをおこなうとよりいっそう美味しく食べられます。