

日本こんにやく協会主催セミナー

おいしく、キレイに、ヘルシーに!

「こんにやく」のチカラ

採録



食物繊維やカルシウムが豊富なこんにやくをテーマにしたセミナーが10月13日(土)に築地・浜離宮朝日ホール 小ホール(東京)で開催されました。料理愛好家の平野レミさん、お笑い芸人の松橋周太呂さんによる楽しいトークが繰り広げられ、こんにやくについての知識を深めながらも満席の会場は終始笑いに包まれました。

第2部 講演

こんにやくでおなかスッキリ作りおきダイエット

家事の効率を上げるスゴ技はテレビ番組でもおなじみ。こんにやくの使い方ほかの料理との組み合わせ方にも独自のアイデアがあふれていました。



お笑い芸人 松橋 周太呂さん

まつはし・しゅうたる / 吉本総合芸能学院(NSC) 9期生のお笑い芸人。掃除能力検定士5級、ジュニア洗濯ソムリエの資格を取得し、家事大好き芸人としてテレビや雑誌で活躍中。

こんにやくは特別なアレンジをせずすべての料理に入れます。しかも、おいしく、いっぱい食べても体に良く、ダイエットにもなります。カロリーや糖質を気にせず罪悪感なく食べられ、マイナスの要素がないんです。いつも作っている料理に何にでも入れてみるのはいかがでしょうか。

毎日食べる作りおき料理のすべてにこんにやくを使えば、電子レンジで3、4分加熱して水分を抜くだけでも味が良くなりますよ。

こんにやくは特別なアレンジをせずすべての料理に入れます。しかも、おいしく、いっぱい食べても体に良く、ダイエットにもなります。カロリーや糖質を気にせず罪悪感なく食べられ、マイナスの要素がないんです。いつも作っている料理に何にでも入れてみるのはいかがでしょうか。

こんにやくに味をしみ込ませるには、表面をフォークでひっかいたり、電子レンジで3、4分加熱して水分を抜くだけでも味が良くなりますよ。

こんにやくが入った分だけダイエット

こんにやく入り イタリアン納豆ばくだん

野菜もたくさん食べられる! 低糖質でイタリアンな納豆サラダ

POINT 野菜はアレンジ自由。セロリ、ブロッコリー、アボカド、レタスの代わりに白菜でもおいしいです!

材料(2人分)

板こんにやく 150g
納豆 2パック
レタス 2~3枚
パプリカ 1/2個
きゅうり 1本
トマト 3/4個
ミョウガ 3個
青ねぎ 2~3本
卵黄 1個分
粉チーズ 少々

作り方

- こんにやくはみじん切り、レタス、パプリカ、きゅうり、トマト3/4個分、ミョウガは1センチ角に刻み、青ねぎは小口切りにしておく
- 皿に野菜を盛り付け、納豆、こんにやく、卵黄を乗せ、最後に青ねぎと粉チーズをふる。
- イタリアンタレをかけて、全体をよく混ぜてから召し上がってください!

どんな 作りおき料理にも!

POINT 冷蔵庫に余っている食材でサッとできます!

第1部 講演

楽しく、美味しく、こんにやくを食おう!

日常的にこんにやくをよく使い、ダイエットにも役立てた経験から生まれた料理のアイデアや、毎日楽しく過ごすコツを教えてくださいました。



料理愛好家 平野 レミさん

ひらの・れみ / 主婦として家庭料理を作り続けた経験を生かし、「シェフ料理」ではなく、「シェフ料理」をモチーフに、テレビ、雑誌などを通じて数々のアイデア料理を発信。また、講演会、エッセイを通じて、明るく元気なライフスタイルを提案している。

誰でも仲良くなれる食材です

こんにやくは醤油、カレー、ケチャップなど、どの味付けにも万能。誰でも仲良くなれる食材なの。私はこんにやくのようになりたいです(笑)。

カロリーが無くても満腹感があるから夫(和田誠氏)のダイエットに毎日食べさせたら本当にやせたの。こんにやくの効果はすごいと感じました。「カロリー0(レイ)麺」はしらすを麺の代わりに。混ぜるとおいしくこんにやくを食おう!

はんやりソットなどの米料理には、はんの半量分を粒こんにやくにするとう糖質が抑えられます。カレーには炒めた野菜としらたきをフードプロセッサで刻んで加えれば、かさ増しにもなります。

こんにやくにはいろいろな種類があるので料理に合うものを見つけてください。カロリーを振り過ぎを心配せず、楽しくおいしくこんにやくを食おう!

牛肉と突きこんにやくの和えもの

POINT 冷蔵庫に余っている食材でサッとできます!

カロリー0麺

POINT 冷やがずに温麺でもOK!

第3部 トークセッション

こんなにもある「こんにやく」の魅力

平野レミさん、松橋周太呂さんと、こんにやくのすべてを知る日本こんにやく協会的小林徹理事長の3人により、こんにやくに関するさらに興味深い話が交わされました。



料理愛好家 平野レミさん × お笑い芸人 松橋周太呂さん × 日本こんにやく協会理事長 小林徹さん

「こんにやくは水洗いだけで食べられる」

小林 刺身こんにやく以外は生では食べられないと思われがちですが、製造工程は一般のこんにやくも刺身こんにやくも同じでポイルされています。ですから、板こんにやくは薄切りして水にさらして酢味噌で食べたり、しらたきは水洗いして切り、サラダに加えてもいいです。板こんにやくをミキサーで砕いて水を切ると粒こんにやくの代わりになり、餃子に加えるなどいろいろな使い方ができます。

平野 切ってから冷凍したこんにやくを自然解凍すると水が抜けて、いつもと違う食感が楽しめるのよね。

「最後にメッセージを。」

平野 こんにやくでかさ増しヘルシー、おいしいお料理作ってこんにやくを食おう! (会場爆笑)

松橋 こんにやくはアレンジせずに毎日のすべての料理に入れます。こんにやくが入った分だけ、ダイエットにつなげられます。

小林 これからはお鍋がおいしい季節です。味がからみやすいしらたきはもちろん、いろいろな種類のこんにやくを入れておなかいっぱい食べてください。

「こんにやくは水洗いだけで食べられる」

小林 刺身こんにやく以外は生では食べられないと思われがちですが、製造工程は一般のこんにやくも刺身こんにやくも同じでポイルされています。ですから、板こんにやくは薄切りして水にさらして酢味噌で食べたり、しらたきは水洗いして切り、サラダに加えてもいいです。板こんにやくをミキサーで砕いて水を切ると粒こんにやくの代わりになり、餃子に加えるなどいろいろな使い方ができます。

平野 切ってから冷凍したこんにやくを自然解凍すると水が抜けて、いつもと違う食感が楽しめるのよね。

「こんにやくでかさ増しダイエット」

小林 これからはお鍋がおいしい季節です。味がからみやすいしらたきはもちろん、いろいろな種類のこんにやくを入れておなかいっぱい食べてください。



こんにやくについての展示も実施。来場者の目を引いていました。