#### 日本こんにゃく協会主催セミナー

おいしく、キレイに、ヘルシーに!

# こんにゃく」のチガラ



こんにゃく広報大使 こんにや君が 来場者をお出迎え。

食物繊維やカルシウムが豊富なこんにゃ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、こんにゃ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

#### こんにゃくでおなかスッキリつくりおきダイエット

家事の効率を上げるスゴ技はテレビ番組でもおなじみ。こんにゃくの使い方や 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。



#### 松橋 周太呂さん

まつはし・しゅうたろ/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。

# こんにゃくが入った分だけダイエット

悪感なく食べられ、マイナスの 毎日食べるつくりおき料理 いる料理に何にでも入れて いと思います。 や糖質を気にせず罪 んです。 い食べても体に良 いつも作っ なります。

るには、表面をフォ けダイエットになります。 のでこんにゃくが入った分だ ス肉詰めだんご」にこんに こんにゃくに味をしみ込ませ いたり、電子レンジで3、 クでひっ

どんな くりおき料理にも

べての料理に入

ることを検証



たきなど、種類や切り方を変える だけでどの料理にも合います。

### 楽しく、美味しく、こんにゃ食おう!

日常的にこんにゃくをよく使い、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、毎日を楽しく過ごすコツを教えていただきました。

誰とでも仲良く

なれる食材です

本当にやせたの。こんにゃくの があるから夫(和田誠氏)のダ 食材なの。私はこんにゃくの な人になりたいです(笑)。 ットに毎日食べさせたら が無くても満腹感

> にゃくにすると糖質が抑えら はんやリゾットなどの米料理 には、ごはんの半量分を粒こん を見つけてください。 類があるので料理に合うも 野菜としらたきをフードプロ さ増しにもなります。 こんにゃくにはいろいろな ーで刻んで加えれば、 には炒めた

も万能。誰とでも仲良くなれる

こんにゃくは醤油、カレー

ップなど、どの味付けに

経験を生かし、"シェフ料理"ではなく、"シュフ料理" をモットーに、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、

#### おすすめレシピ

#### こんにゃく入り 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



そうですね。

ンフレットの配布要望が多い

ろいろな種類のこんにゃくを

いしらたきはもちろん、

い季節です。味がからみや

これからはお鍋がお

人れておなかいっぱい食べて

なっている病院からレシピパ

糖尿病の食事療法を行

材料(2人分)

板こんにゃく

レタス

パプリカ

きゅうり

トマト・

ミョウガ

青ねぎ

卵黄

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!

こんにゃくはみじん切り、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 2 皿に野莖を感り付け 納豆

★イタリアンタレ

オリーブオイル … 大さじ2

納豆のタレ …… 2パック分

- 各少々

を混ぜ合わせる

トマトのみじん切り

塩・あらびきコショウ

最後に青ねぎと粉チーズをふる。 ❸ イタリアンタレをかけて、全体をよーく混ぜてから 召し上がってください!

2パック

2~3枚

· 1/2個

3/4個

--- 3個

2~3本

1個分

-- 少々



板こんにゃく、玉こんにゃく、しら

### おすずめレシピ

の摂り過ぎを心配せず、楽しく

#### 牛肉と突きこんにゃくの和えもの

材料(2人分) 人参(細切り) 30 g 生コマ切れ肉 100g 突きこんにゃく ··· 100 g 大さじ2 しょうゆ - 大さじ2 白すりごま …… 大さじ2

ごま油 ……… 小さじ1 おろしにんにく ・小さじ1/2

作り方 ● 鍋に湯を沸かし、人参、

牛肉、突きこんにゃくの順に入れて茹で、水気をしっかり切る ② Aを加えて和える。

8 器に盛り、白炒りごまをふる。

冷蔵庫に余っている食材でササッとできます!

#### カロリー0麺

材料(2人分)

	長ねぎ(青い部分) 1本分
	└ 鶏ガラスープ 3カップ
しらたき 360 g	
塩	小さじ1~
	「おろしにんにく 小さじ1/2
	酢 大さじ2
	キムチの汁 大さじ1
С	「きゅうり(千切り) 1/2本
	キムチ(ざく切り)1/2カップ
	松の実(香ばしく炒る) 適量
	糸唐辛子 好みで
	ごま油 小さじ1/2
	白ごま
万氰	ヒねぎ(小口切り)…適量(あれば)
= - \L	

POINT

松橋 周太呂まん

トにもなる。

を気にせず、

罪悪感なく食べ カロリーや糖質 X

性がないのが良いところで 付けにも万能に合います。

食感もいいです



作り方

● ささみは筋を取り、味をしみ込みやすくする ため、フォークで刺して穴をたくさんあけておく。 しらたきは、食べやすい長さに切る。 ② 鍋にAを入れ、沸いたらアクを取り、フタをして コトコト中火で5分程煮てスープを作る。

⑤ 5分経ったら、長ねぎとささみを取り出し は裂いて鍋に戻す(長ねぎはここでさようなら)。 ❹ しらたきを②のスープに入れ、塩で調味し、

沸いたら火を止める。 ⑤ 粗熱が取れたらBを加え、冷蔵庫で冷やす。 ⑥ ⑤を器に盛り、Cをトッピングする。お好みで

万能ねぎを散らし、酢やラー油をかける。

日本こんにゃく協会理事長 小林 徹さん

めて教えてください。

こんにゃくの魅力を改

食べたいのを我慢して欲求不

ダイエットするのにも

満にならずに、満腹感があっ

料理にも使えるこんにゃくはどんな

乳の半分のカルシウムも含ま

れています。

平野

エスニック料

理の何にでも使え、

トマト、

ソース、ナンプラーのどの味

に

## トークセッション

# こんなにもある「こんにゃく」の魅力

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



糖尿病病院でも注目こんにゃくレシピは

つなげられます。

人った分だけ、ダイエットに

が抜けて、いつもと違う食感 が楽しめるのよね。 松橋 こんにゃくはアレンジ せずに毎日のすべての料理に 人れられます。こんにゃくが

んにゃくを自然解凍すると水 いろな使い方ができます。 ると粒こんにゃくの代わりに くをミキサーで砕いて水を切 切ってから冷凍したこ 餃子に加えるなどいろ 作ってこんにゃ食おう!(会 ルシー、おいしいお料理

こんにゃくでかさ増

かさ増しダイエット こんにゃくで 最後にメッセージを。

水洗いして切り、

サラダに加

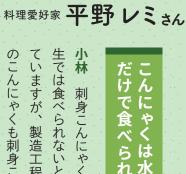
えてもいいです。板こんにや

味噌で食べたり、しらたきは

は薄切りして水にさらして酢

るんです。

を混ぜると炭水化物を減らせ す。そのポテトにこんにゃ



ケ」といって、千切リキャベツ

私は「食べればコロ

ほくほくのポテト、炒め

き肉をのせ、ソースをかけ

コロッケ風の料理を作りま

す。ですから、板こんにゃく のこんにゃくも刺身こんにゃ 生では食べられないと思われ くも同じでボイルされていま 刺身こんにゃく以外は 製造工程は一般 豆腐の代わりにしてもどちら

だけで食べられるこんにゃくは水洗い

でも使えます。

は、 料理に何にでも入れてみると られ、マイナスの要素がない まま手軽に食べられます。 いと思います。面倒なとき 刺身こんにゃくならその いつも作っている

腐です。こんにゃくにあんか フォークでひっかいて細かく し、ひき肉に足してもい てください。 がしっかりからむので、お しいです。こんにゃくを おすすめの料理を教え 私のおすすめは麻婆豆

麻婆 豆腐 やコロッケ

食べても体に良くてダイエッ

おいしくて、

いっぱい

の肉が落ちたのを見て効果を やく料理を作り、ほっぺた やせられるのはい 夫のダイエットにこん  $\mathcal{O}$ 

個



整えるのにも役立っていま

す。さつまいもと同等の食物

来場者の目を引いていました。

はカロリー調整に加えて、食 ているようです。こんにゃく

にこんにゃくレシピが使われ

糖尿病患者の食事指導

ください

物繊維不足を補い腸内環境を

■主催:一般財団法人日本こんにゃく協会 ■後援:農林水産省/全国農業協同組合連合会/全国蒟蒻原料協同組合/全国こんにゃく協同組合連合会 ■協力:朝日新聞社メディアビジネス局