パパのメタボ、ママのキレイ、
家族の栄養バランスに！

“こんにゃく”

カラダすっきり & おいしいレシピ

一般財団法人 日本こんにゃく協会

パパのメタボ、ママのキレイ、家族の栄養バランスに！

こんにゃくが良い3つの理由

こんにゃく博士

その1 ローカロリー&グルテンフリー

- こんにゃくの100g当たりのカロリーはごはんやパスタの30分の1、食パンの50分の1以下。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15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 1/30

食パンの 1/50

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
“こんにゃく”パスタに大注目

information こんにゃくはノンカロリーではないのですか？

こんにゃくの成分は 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ので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、精粉の板こんにゃくで100g当たり 5kcal、しらたきで 6kcal、生芋こんにゃくで 7kcal と表示されています。

こんにゃくの食品標準成分値

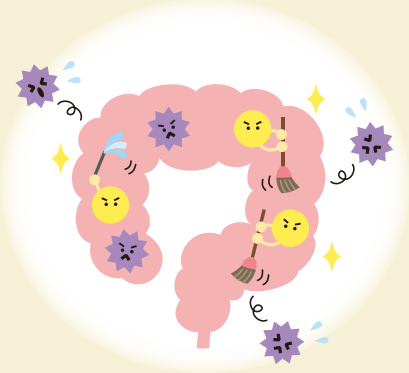
（100ｇ当たり）

	板こんにゃく		しらたき	スパゲティ	さつまいも	牛乳
	精粉使用	生芋使用		(ゆで)	(生)	(普通)
エネルギー（kcal）	5	7	6	165	134	67
カルシウム（mｇ）	43	68	75	8	36	110
食物繊維（ｇ）	2.2	3.0	2.9	1.7	2.2	0
うち不溶性食物繊維	2.1	3.0	2.9	1.2	1.6	0

※注
精粉とはこんにゃ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ゃくの原料。

出典：日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

その2 食物繊維がお腹をお掃除



- こんにゃくは水分97％の不溶性食物繊維（グルコマンナン）の固形物。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PHを高め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代男性で１日7.3ｇ、女性で5.7ｇの不足）。カロリーを増やさずに食物繊維を補給するには、こんにゃくが最適。

食物繊維含有量

板こんにゃく（1枚250g）……**5.5g**　しらたき（200g袋）……**5.8g**
さつまいも（1個200g）……**4.4g**

その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代男性で１日186ｍｇ、女性で143ｍｇの不足）
- 板こんにゃく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。
- こんにゃ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、こんにゃくが最適。

カルシウム含有量

板こんにゃく（1枚250g）……**108mg**　しらたき（200g袋）……**150mg**
牛乳コップ1杯（200g）……**220mg**

カラダすっきり こんにゃくレシピ

レシピ開発：管理栄養士　茂木亜希子

●●● パパっと作れる！ 朝ご飯レシピ♪ ●●●

5分で作れるカンタン朝食

きなことごまで少し和風な味わい。
こんにゃくを感じさせないおいしさ♪

豆乳きなこのこんにゃくスムージー

材料（2人分）

小松菜…1株（60g）
バナナ…1本
黒すりごま、きなこ……各適量

A
- さしみこんにゃく（白または緑）……100g
- 調整豆乳……150㎖
- はちみつ、黒すりごま…各大さじ1
- 氷……2～3個

（1人分カロリー /163kcal）

つくりかた

❶さしみこんにゃくは、さっと洗い、ペーパータオルで水けをふき取る。
❷小松菜は手でちぎり、バナナは皮をむく。❶、Aと共にミキサーに入れて攪拌する。
❸グラスに注ぎ、黒すりごまときな粉をふる。

※ミキサーは氷が砕けるタイプをご使用ください。砕けない場合は氷抜きで撹拌し、氷を入れたグラスに注いでください。

腹持ちバツグンのスープ

切って煮るだけの簡単スープ、洋風の
味わいにもこんにゃくがぴったり合う！

トマトジュースでこんにゃくミネストローネ

材料（2人分）

板こんにゃく（黒または白）……200g
ウィンナー…1本　にんじん…50g
キャベツ……1枚　にんにく…1/2片
玉ねぎ ……1/4個

A
- トマトジュース……200㎖
- 水……100㎖
- コンソメスープの素…小さじ2
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩、こしょう……各少量

オリーブ油…大さじ1/2　パセリ（みじん切り）…適量

（1人分カロリー /114kcal）

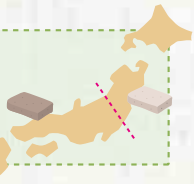
つくりかた

❶板こんにゃくはフォークで短冊状に切って、さっと熱湯でゆでてあく抜きする。ウィンナーは小口切り、にんじん、キャベツ、玉ねぎはさいの目切り、にんにくはみじん切りにする。
❷鍋にオリーブ油、にんにくを入れて加熱し、香りが出たらウィンナーとこんにゃくを入れて炒め、油が回ったら、残りの野菜を入れて炒める。
❸野菜がしんなりしたらAを入れてふたをし、中弱火で10分煮る。
❹器に盛り付け、パセリをふる。

※パッケージに「あく抜き不要」と書いてあるこんにゃくはあく抜きは省略

COLUMN
こんにゃくの色の黒と白の違いは？

精粉で作るこんにゃくは白色ですが、黒こんにゃ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ゃ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ゃくが、栽培が少なかった東北地方では白こんにゃくが多いようです。



米麺をしらたきに変えて糖質オフ!
スープにコクがあるから物足りなさがない♪

鶏出汁であっさり☆ こんにゃくフォー

こんにゃく麺がおいしい!

材料 (2人分)

- しらたき …500g
- 鶏もも肉…200g
- もやし……2/3袋
- 塩 ……小さじ1
- A
  - 酒大さじ…2
  - 塩、こしょう ……各少々
- 香菜(お好みで)適量
- レモン……1/4個
- B
  - 水……400ml
  - 鶏がらスープの素…大さじ1
  - ナンプラー……小さじ2
  - しょうゆ ……小さじ1
  - こしょう ……少々

(1人分カロリー /212kcal)

つくりかた

❶鶏もも肉は耐熱皿にのせてAをふり、ラップをかけて電子レンジ(600w)で5分加熱し、そのまま冷ます。出てきた蒸し汁はあとで使うので捨てずに取っておく。
❷しらたきはザルに入れ、塩をふってもんで流水で洗い、水けをきってペーパータオルで包んで耐熱皿にのせ、ラップをしないで電子レンジ(600w)で3分加熱する。
❸Bを鍋に入れて煮立て、❶の耐熱皿に出てきた蒸し汁を加え、❷、もやしを加えてさっと煮る。
❹器に盛り付け、❶の肉をそぎ切りにし、刻んだ香菜、くし形に切ったレモンと一緒に器にのせる。

中華麺をしらたきに変えて糖質オフ!
濃いめのタレは、しらたきとの相性バツグン

たっぷりごまだれの 棒棒鶏サラダ麺

濃厚ごまだれで満足感◎

材料 (2人分)

- しらたき…500g
- 鶏ささみ…2本
- きゅうり …1/2本
- 水 菜 ……1株
- トマト ……1個
- A
  - 酒大さじ……1/2
  - 塩、こしょう…各少々
- にんにく……1/2片
- しょうが ……1片
- 長ねぎ……5㎝
- ※Bのたれはごまドレッシングなどでも代用できます
- B
  - 練りごま、しょうゆ …… 各大さじ2
  - 酢、砂糖…各大さじ1と1/2
  - 豆板醤… 小さじ2/3
- C
  - 塩…小さじ1/4
  - 酒…小さじ1

(1人分カロリー /236kcal)

つくりかた

❶鶏ささみは耐熱皿にのせてAをふり、ラップをかけて電子レンジ(600w)で2分30秒加熱し、そのまま冷ます。
❷にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにし、Bと混ぜ合わせてたれを作る。
❸きゅうりはせん切り、水菜は3㎝に切り、トマトはくし型切りにする。
❹しらたきはCを加えた熱湯でさっとゆで、流水で冷やし、水けをよくきる。
❺❶が冷めたら、筋を取り除きながら手でささ。
❻器に、❹、❸、❺の順に盛り付け、❷のたれをかけていただく。

COLUMN
白こんにゃくにある黒っぽい斑点は何ですか?

こんにゃく原料の精粉は、こんにゃく芋からグルコマンナンを分離して作られているので、皮などの混入物があると黒っぽい斑点になります。生芋こんにゃくと同様、食べても問題はありません。

●●● おつまみにも◎ 晩ご飯レシピ♪ ●●●

にんにく風味のほくほくアボカドと
こんにゃくでおしゃれおつまみ♪

食卓のメインになれる一品

結びしらたきのバル風スキレット

材料

（2人分）
- 結びしらたき…1パック
- アボカド……1個
- にんにく……1片
- バター大さじ…1
- A
  - 白ワイン（なければ酒）…大さじ1
  - しょうゆ ……大さじ1
  - 塩、こしょう……各少々
- パセリ、ピンクペッパー（お好みで）…… 各適量

（1人分カロリー /221kcal）

つくりかた

1. にんにくはみじん切り、アボカドは皮と種を取って一口大に切る。
2. フライパンににんにくとバターを入れて火にかけ、香りが出たら結びしらたきを加えてこんがり焼き目がつくまで焼きつける。
3. アボカドを加えてさっと炒め、Aを加えて結びしらたきに絡める。
4. お好みでパセリのみじん切り、ピンクペッパーをふる。

春雨の代わりにしらたきを使うことで糖質オフに！肉や野菜もたっぷりなので、一品でバランスのよい作り置きおかずです。

糖質オフの作り置き！

しらたきチャプチェ

材料

（4人分）
- しらたき …… 400g
- 赤パプリカ …… 1/2個
- たけのこ（水煮）…… 100g
- しいたけ …… 4枚
- 牛細切れ肉…… 200g
- ごま油…… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1
- 白いりごま …… 適量
- A
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 酒 …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 大さじ2
  - おろしにんにく …… 小さじ1

（1人分カロリー /213kcal）

つくりかた

1. しらたきは下ゆでして、ざるに上げて水洗いし、適当な長さに切り、ペーパータオルにのせてよく水けをふき取る。
2. パプリカ、たけのこ、しいたけは細切りにする。
3. 牛肉はざく切りにしてボウルに入れ、【A】を加えてもみ込む。
4. フライパンにごま油を熱し、❸をさっと炒め、❶、❷を加えて炒め合わせる。
5. 火が通ったらしょうゆ、白いりごまを加えてからめる。

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。

実はこんなにある! こんにゃくバリエーション

一部協力:学校法人十文字学園女子大学

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水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♪

りんごとこんにゃくのコンポート

材料

(4人分)

- 板こんにゃく(白)…1枚
- りんご ……2個
- A
  - 赤ワイン ……2カップ
  - 砂糖 ……80g
  - レモン汁 ……大さじ2
- 生クリーム、砂糖、レモンの輪切り、ミントの葉好みで…各適量

つくりかた

❶こんにゃくは1cm角に切り、下ゆでして水気をきる。りんごは縦半分に切り、スプーンで芯をくり抜き、皮をむく。

❷鍋に❶とAを入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にし、ふたをして時々りんごの上下を返しながら25～30分煮る。粗熱がとれたら煮汁に漬けたまま冷蔵室で冷やす。

❸汁気をきり、りんごはくし形に切ってこんにゃくと共に器に盛り、好みで、砂糖を加え泡立てた生クリーム、レモンの輪切り、ミントの葉を添える。

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◎

きのことねぎのこんにゃく和風パスタ

材料

(4人分)

- しらたき ……4袋(800g)
- しいたけ ……3枚
- まいたけ ……1パック
- ねぎ…1本　ベーコン…2枚
- にんにく ……1かけ
- オリーブ油 ……適量
- 塩、こしょう ……各適量
- A
  - めんつゆ(3倍濃縮) …大さじ2
  - 酒 ……大さじ1
  - 和風顆粒だしの素 ……小さじ1
  - 塩小さじ ……2/3
- 刻みのり ……適量

つくりかた

❶しらたきは下ゆでして水気をきる。しいたけは薄切りにし、まいたけは小房に分ける。ねぎは斜め薄切りにし、ベーコンは短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。

❷フライパンを熱してしらたきを入れ、水分がなくなるまでから炒りし、いったん取り出す。空いたフライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、ベーコンときのこを加え、炒めて塩、こしょうをふる。

❸❷にねぎとしらたきを加えて炒め合わせ、Aで調味する。器に盛り、刻みのりをのせる。

COLUMN つゆ・たれ付きこんにゃく

たれ付き「さしみこんにゃく」やつゆ付き「そーめん」「冷やし中華」「冷やしラーメン」風のこんにゃく麺は水洗いするだけで、つゆやたれをつけて、そのまま食べるヘルシーなごちそうです。しらたきを水洗いし市販の麺つゆを付けてもヘルシーな一品です。「生・茹で・炒め」野菜のトッピングでヘルシーさがグレードアップします。

サラダやマリネに
さしみこんにゃく

下ごしらえなしで食べられるから、生食レシピに大活躍、白身魚の代わりとしてカルパッチョにしたり、サラダに入れてもおいしい！

刺身こんにゃくの中華サラダ

（1人分カロリー /103kcal）

材料

（4人分）
- するめいか……1杯
- チンゲン菜……2株
- さしみこんにゃく ……100g
- 赤パプリカ……1/6

（ドレッシング）
- しょうが、にんにく、長ネギ みじん切り……各小さじ1
- すりごま……小さじ2
- 酢、しょうゆ、ごま油…各大さじ1
- 豆板醤 ……小さじ1/2
- 塩、こしょう……少々

つくりかた

1. わたを抜いた、いかをかのこに切れ目を入れ一口大に切り、塩少々を加えた熱湯で茹でます。
2. チンゲン菜は1枚ずつはがし、塩を加えた熱湯で茹で、茹で上がったら冷水にさらし水を切っておきます。
3. さしみこんにゃくは薄切りに、赤パプリカはせん切りにします。
4. ドレッシングの材料を混ぜ合わせておきます。
5. 器に盛りつけ、ドレッシングをかけます。

煮物にぴったり
玉こんにゃく

丸いフォルムが可愛い玉こんにゃくは煮物に最適！　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。

玉こんにゃくのみたらし風

（1人分カロリー /57kcal）

材料

（4人分）
- 玉こんにゃく……1袋

（タレ）
- しょうゆ……大さじ3
- 三温糖 ……大さじ4
- 水 ……100ml
- 片栗粉 ……小さじ2.5

つくりかた

1. 鍋に玉こんにゃくと、ひたるくらいの水をいれて強火にかけ、煮立ったら 1 分くらい茹で臭みを抜き、ザルにあげます。
2. タレを作る
   小鍋にタレの材料をすべて入れ混ぜながら中火にかけ、トロミをつけます。
3. 玉こんにゃくを器に盛り、タレをかけます。

COLUMN
サラダこんにゃく

水洗いだけでそのままサラダの具材になるこんにゃく。鮮やかな色あいのものもあり、サラダの彩りをアップします。しらたきのドレッシングあえも手軽な一品です。

ご飯と一緒に炊こう

粒こんにゃく

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。

粒こんにゃく入りカレーチャーハン

（1人分カロリー /315kcal）

材料

（4人分）

- 粒こん ……1袋（100g）
- 焼き豚 ……8枚
- ピーマン ……2個
- 卵 ……3個
- ごはん ……400g
- サラダ油 ……適量
- 塩 ……少々
- こしょう……少々
- ドライカレーの素……大3～4
- ドライパセリ……少々
- 福神漬 ……少々

つくりかた

❶溶き卵を強火で炒め、半熟状にする。1cm角にした焼き豚・ピーマンを加え炒める。
❷火が通った❶に粒こん、ごはんを加え、調味料を入れ、味を調えます。お好みで、ドライパセリをふりかけます。

炒めものにもおすすめ

突きこんにゃく

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り、軽く炒めても◎

きんぴらこんにゃく

（1人分カロリー /56kcal）

材料

（4人分）

- にんじん ……50g
- いんげん……4本
- つきこんにゃく…150g
- サラダ油……大さじ1
- 唐辛子……適量

（味付け）

- だし汁 ……1/4カップ
- 酒 ……大さじ1
- しょうゆ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ1

つくりかた

❶にんじん、いんげんはせん切りにします。
❷こんにゃくは下茹でし、水気を切ります。
❸鍋にサラダ油を熱し、こんにゃくを炒めます。
❹味付け材料を加え、ひと煮立ちさせたら、にんじん、いんげんを加え中火で炒り煮します。
❺汁気がなくなったら、火を止めて唐辛子を加えます。

COLUMN

デザートこんにゃく

「こんにゃくゼリー」のほか、「白玉」「わらびもち」「葛もち」「ゆば」風など、こんにゃくデザートのヘルシーな美味しさが若者から高齢者まで引きつけています。

料理を美味しくする下ごしらえ方法

全般、おでん、すき焼き、煮物　ゆでる

板こんにゃくは食べる大きさに切り、つきこんにゃくやしらたきはそのまま熱湯で 2〜3 分茹でて、ざるにあげ水気を切ります。ゆでることでこんにゃく独特のにおいがとれ、水出しもできます。

最近の商品はにおいが少ないので、気にならない方は水洗いだけでも構いません。

information　こんにゃくは生で食べられる

こんにゃく製品はボイル済みなので、さしみこんにゃくと同様水洗いだけで、そのまま食べられます。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。

みそ漬け、汁物、煮物　塩や砂糖をふり、めん棒でたたく

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。

煮物、あえ物、いため物　からいりする

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。

からしみそあえ物、中華料理　揚げる

140～150度に熱した揚げ油に、水気をよくきったこんにゃくを静かに入れ、菜箸でゆっくりとかき混ぜながら揚げます。小さな水泡が出たら取り出してよく油をきります。温度が常に一定になるように火加減に注意するのがこつ。油を使うことで、コクのある料理に仕上がります。

味染みを良くするには？

こんにゃくにも小さな空隙があります。これが暖められると膨らみ、冷めれば収縮します。これを利用して加熱と煮冷ましを繰り返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。昔ながらの「ばた練り」は気泡が多く味染みのよいこんにゃくです。

また、下ごしらえで上記のように水抜きをすると、しっかり味付けをすることができます。

板こんにゃくを短時間で味付けする方法

- 両面に縦横、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
- 油で炒め熱湯で洗い流し濃いめの煮汁で味をからめる
- 塩や砂糖をふって揉む
- タタいて柔らかくする
- そのまま味噌などを付ける

information　半冷凍こんにゃく

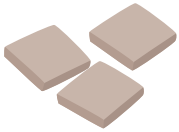
家庭の冷凍庫で適度に周りだけ凍らせたこんにゃくは、カレーやシチュー等に使用すると、とろみとからんだ食感が最高です。中華炒めや唐揚げ、ステーキに使用するのもお勧めです。

料理に合わせた切り方

手綱

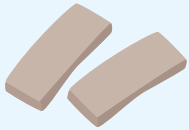
5mmくらいの厚さの長方形に切り、真ん中にまっすぐな切れ込みを入れ片方の端を切り込みにくぐらせ、くるりと返します。煮物に。

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。

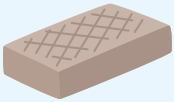
ちぎる

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

松竹梅やひし型など、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く切ります。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。

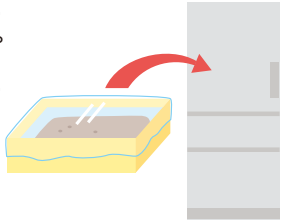
上手な保存方法

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ください。

information　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。



茹でた後 冷蔵庫で保管しますが、出来るだけ早く召し上がってください。

お年寄りや子供にやさしい工夫

食べやすい工夫

しらたき

しらたきを細かく刻む

お年寄りは長いしらたき（糸こんにゃく）を噛みながら飲み込むむせやすくなるので、短く刻むことで食べやすくなります。

しらたきを一口大に巻き結ぶ

しらたき（糸こんにゃく）を、指にくるくると巻き、一口大に結びます。歯ごたえをつくり、噛むことで、消化をよくし、脳への刺激や歯茎のマッサージに役立ちます。

しらたきを１～2cm に刻み食材と混ぜてまとめ、とろみをつける

口の中でバラバラに散らばらないように、食材に混ぜたり、包むなどしてまとまりをつくり噛みやすくします。さらに、とろみをつけるなどし、飲みこみやすくします。

食べやすい工夫

板こんにゃく

隠し包丁を入れ、食べやすい大きさにカット

弾力のあるこんにゃくの両面に斜めに切り目を入れ、力を入れなくても噛み切りやすくします。

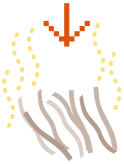
こんにゃくが出来るまで

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

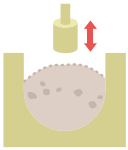
精粉こんにゃく製法

こんにゃく芋水洗い

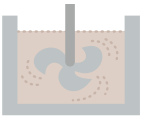
細断



乾燥



精粉

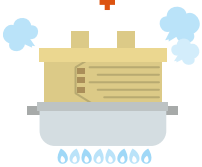


のりかき（粉＋水）

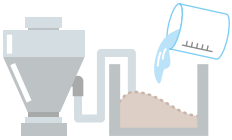
生芋こんにゃく製法

こんにゃく芋水洗い

皮を剥いた生芋を
適当な大きさに切断

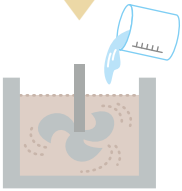


生芋を蒸す



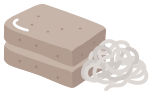
蒸した生芋を摺りおろし、
水とかき混ぜる

生いもこんにゃくは
生芋を直接練って作ります。



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！

こんにゃく一口知識

こんにゃ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食べられているようですが、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。

こんにゃ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ゃ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、この中でこんにゃ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。

こんにゃ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、こんにゃ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ゃ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・芭蕉がこんにゃくの句を詠んでいるってホント?

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

一般財団法人　日本こんにゃく協会

〒101-0046　東京都千代田区神田多町 2-11-5 東京蒟蒻会館 2 階
TEL　03-3258-0288　FAX　03-3258-0225
E-Mail info@konnyaku.or.jp
Http://www.konnyaku.or.jp

日本こんにゃく協会　検索

←「おいしいレシピ」はつつ