

知って得する!

日本こんにゃく協会主催座談会

日本こんにゃく協会
ホームページはこちらから

こんにゃくのチカラ

作り置きなら色々な料理に
手軽に使って便利です料理研究家
きじまりゅうたさん

母であり料理研究家の杵島直美のもとでアシスタントを務めた後、独立。同世代のリアルな目線で作るアイデア料理を雑誌やサイト、料理番組などで発表している。「NHK きじまりゅうたの小腹すいてませんか」にも出演中。

きじまさんおすすめ! こんにゃくレシピ

味つきひらひらこんにゃくのユッケ風

材料(作りやすい分量・4~6人分)
白こんにゃく 400g
きゅうり 適量
ごま油 適量
白いりゴマ 適量
卵黄 適量
A「醤油」 大さじ3
砂糖 大さじ1.5
ごま油 大さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/4作り方
① こんにゃくを3mm厚さの短冊切りにして酢を絡めて洗う。
② 鍋にこんにゃくとたっぷりの水をいれて火にかける。煮立ったら弱火で5分ほど茹でザルに上げる。
③ こんにゃくが熱いうちにAを絡めて味を含ませて冷ます。
④ きゅうりは細切りにする。こんにゃくを器に盛り、ごまを振って卵黄を載せ、きゅうりを添え、ごま油をかける。

ちょっとアレンジ

各種炒め物・スープにも
肉の代わりに使える

味しみしらたき麺の味噌ラーメン

材料(2人分)
しらたき 400g
酢 大さじ1/2
A「醤油」 小さじ1
「鶏ガラスープの素」 小さじ1
豚バラ薄切り 100g
野菜炒めミックスの野菜 300g
バター 10g
熱湯 600ml
ごま油 大さじ1
B「みそ」 大さじ1
「オイスターソース」 大さじ1
「鶏ガラスープの素」 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
胡椒 少々作り方
① しらたきをザルに上げ、酢を絡めて洗い、食べやすい長さにさみます。
② 鍋にしらたきと、たっぷりの水をいれて火にかける。煮立ったら弱火で3分ほど茹でてザルに上げる。しらたきが熱いうちにAを絡めて、味を含ませて冷ます。
③ 豚肉と野菜を炒め、Bを調味し、熱湯を注ぐ。
④ ②をいれてサッと煮て器に盛り、バターを添える。

ちょっとアレンジ

日本そば風や、パスタ風など
麺類にも

こんにゃくのオランダ煮

材料(作りやすい分量・4~6人分)
黒こんにゃく 400g
ごま油 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
だし汁 100ml
A「醤油」 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1作り方
① こんにゃくは3cm角にちぎって酢を絡めて洗う。
② ジューカーでこねて、ごま油をフライパンにいれ、火にかける。時々混ぜながら表面がカリチリになると7~8分ほど炒める。ベーバーで余分な油と、出た泡を取り除く。Aを加えて煮絡める。
③ だし汁を注いで5分ほど煮る。
④ 火からおろして、粗熱を取って保存する。食べる際は温め直すより美味しい。日本こんにゃく協会理事長
清水秀樹さん腸の活性化が
脳にも良い影響
友利 腸内環境改善は認知症予防にも注目されています。腸は、第一こんにゃくは美容と相性が良い食品
森 肥満は免疫機能を低下させ、美容にもマイナスなので、食べてダイエットになり腸内環境が改善してスキンケアにもなるこんにゃくは美容と相性が良い食品ですね。

最後にメッセージを

きじま こんにゃくはどんな料理にも合わせられる万能食材。作り置きでひと工夫すれば、調理も手間がかかりません。ぜひ毎日の食卓に加えましょう!

友利 こんにゃくは体調維持や美容に不可欠。ダイエットやスキンケアをしたい時、腸の調子が気になる時に「あ、こんにゃくがあつたな」と意識してみてください。腸や脳のことも考えて毎日食べていただきたいです。

10月3日、東京・築地の朝日新聞東京本社でこんにゃくの魅力をテーマとした座談会を開催。



こんにゃくは免疫力強化に役立ち、スキンケアに毎日食べたい食品です

サツマイモ並みの食物繊維が善玉菌のエサとなつて腸内環境を改善

こんにゃくには食物繊維がサツマイモ並みに100g中3g含まれ、しかも余分なカロリーがないのでダイエットしながら腸内環境を改善でき、毎日の食事で継続して摂りたい食品です。

医師
友利新さん

東京女子医科大学病院の内科勤務を経て皮膚科へ転科。現在、都内のクリニックに勤務する傍ら医師という立場から、美容と健康を医療として追求し、美しく生きるために啓蒙活動を幅広く展開。

日々の食卓に!
「こんにゃく」の魅力

トークセッション

糖尿病患者の食事指導テキストにも

二の脳と呼ばれるほど脳と密接に関係合っており、善玉菌が増えて腸が活性化すると脳にも良い影響を与えるのです。

【司会進行】
医療ジャーナリスト
森まどかさん