

日本こんにやく協会主催セミナー

知っておきたい! 美味しくキレイにヘルシーに!

採録

「こんにやく」のチカラ

低カロリーで食物繊維が多く、幅広い料理に活躍する「こんにやく」をテーマにしたセミナーが、10月1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。専門家による講演やトークセッションでは、こんにやくに関する知識や新たな魅力、毎日の食生活にすぐに役立てたいアイデアなどが語られました。



たくさんのご来場
ありがとうございました!

こんにやく広報大使 こんにやく君

第2部 講演

こんにやく料理の楽しみ

こんにやく独特の食感を生かし、おいしく食べるための調理のコツは何か。実演と映像を交えながら楽しくご紹介いただきました。



料理研究家

土井善晴先生

どいよはる/料理研究家。おいしいもの研究所代表。食の場のプロデューサー/地域食の先導化、レストラン総合開発に携わる。元早稲田大学非常勤講師。日本の料理を初見化し、命を作る仕事である家庭料理の本質を伝える。変化する料理とその周辺を考察した食文化をメディアを通して提案。日本の未来を担う若者に持続可能な日本らしい食を伝えたいと考え、多方面で活躍。

日本人は目で食べる、その次に気にするのは触覚で、色姿形を見て、食感や歯切れを豊かに立体的に味わい尽くします。味には意外に無神経なんです。こんにやくは味より食感を楽しむもので、つるつとした表面に、細かく切れ込みを入れればざらつとした食感にと、自由自在に変えられます。「叩きこんにやくのきんぴら」の作り方を紹介します。下ごしらえは塩をして布巾をかけ、棒で叩きます。叩けば叩くほどいい。そのまま煮ると、アクや水分を抜く意味もありますが、火を入れると雑味がなくなり、味がすっきりします。これを油で炒めてください。叩けば叩くほどいい。そのまま煮ると、アクや水分を抜く意味もありますが、火を入れると雑味がなくなり、味がすっきりします。これを油で炒めてください。

ひと手間でも料理の幅が広がる



次は、いろんなお料理に活用がきく、こんにやくの下味の付け方です。ひとくち大にしたこんにやくをお出汁に入れ、薄口醤油を少し色が変わるくらい入れて5〜6分煮ます。火を止めたらいちどき(金属製の蓋付き保存容器に熱いまま汁ごと入れ、上から水道水をかけます。早く冷ますと雑菌が抑えられ、味がすっきりします。あとは切って酢味噌を付けたら、焼いた鶏肉を加えて缶の汁ごと煮詰めて甘辛味にしたり。このように食感を楽しむ料理を家庭でも取り入れていただけたら、日本の食文化も安心だと思えます。

日本の食文化 食感を楽しむ料理を家庭に

をしっかりとすると味がぜんぜん変わるんです。



会場入り口では、こんにやくについての展示をみなさん興味深そうに眺めていました。

第1部 講演

こんにやく料理で楽しくダイエット

栄養学の専門家が無理せずにダイエットを続けるための極意を伝授。こんにやくの特徴や上手な役立て方についても教えてくださいました。



医学博士・管理栄養士

本多京子先生

ほんだ・きょうこ/実践女子大学家政学部食物学科卒業後、早稲田大学教育学部体育生理学教室研究員を経て、東京医科大学で医学博士号を取得。テレビや雑誌では健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数作成。栄養や食に関する著書は60冊を超え、近著に『シニアの楽々元気レシピ』(NHK出版)、『からだにいい食事と栄養の教科書』(永岡書店)、その他がある。

よく噛むこと、低カロリーが大事

近年、日本では栄養に対する意識と知識に個人差が生じ、肥満と低栄養の人が混在するようになり、肥満には体重だけでなく体脂肪が関係しています。体脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があり、生活習慣病に関わる内臓脂肪を減らすことが注目されています。そのキーワードは「腹八分」です。腹八分で満足するには「噛む食材」で早食いを防ぎ、低カロリーで満腹感を得ることが重要です。食べる順番も大事で、低カロリー、低糖質、低脂質の順から食べ始め、ご飯は最後に。そして朝はしっかりと、夜は軽く食べる量を減らさなくていいです。



「噛む食材」で低カロリーなのがこんにやくです。こんにやくは1枚300グラムで、ひとりの1/3枚はわずか5〜7カロリー。97%くらいは水分です。食物繊維が非常に多く、こんにやく1/3枚でバナナの約2本分が摂れます。腸の健康には食物繊維が大きく貢献しているため、腸の病気が増えている今の時代にも合っています。こんにやくを主菜の食材に上手に組み合わせるとボリュームと食べ応えがアップし、副菜に加えてゆっくり噛んで食べると満足感が得られ、全体のカロリーが抑えられます。ぜひこんにやくの特徴を知って健康管理に賢く役立てていただければと思います。

第3部 トークセッション

知って得する「こんにやく」のヒミツ!

本多京子先生、土井善晴先生と、こんにやくのすべてを知る日本こんにやく協会理事長 小林徹氏の3人に、こんにやくに関する興味深い情報をお話いただきました。



料理研究家
土井善晴先生

医学博士・管理栄養士
本多京子先生

日本こんにやく協会理事長
小林徹氏

腸内環境を整える 食物繊維たっぷり

腸内環境を整える 食物繊維たっぷり

小林 こんにやくはサトイモ科のこんにやく芋から作られます。種芋は3年かけてソフボールからカボチャ程度の大きさになると加工にまわります。本多 3年もかけて、収穫も重労働なのにスーパーで安く売られていて感謝しています。小林 昔は芋をすりおろして作りましたが今は芋をスライスして乾燥させたものを製粉して製造しています。歴史的には、こんにやくは仏教とともに伝来したと考えられ、平安時代には僧侶や公家の薬用的な嗜好品とされ、江戸時代に一般に広まって『薬膳百珍』というレシピ集も出ました。土井 かやくごはん、お煮しめ、田菜、おでんなどで長く親しまれています。本多 栄養面について、おさらいをお願いします。

種類や食べ方が豊富で 食育にも役立つ

土井 こんにやくは料理の仕方でもいろいろ食べられます。下味を付けたこんにやくに衣を付けてカツにすると肉かと思えますよ(笑) 本多 上手に下ごしらえするとお肉よりおいしいかもしれませぬ。小林 こんにやくにはいろいろな種類がありますね。

おすすめしたい 手軽なこんにやく製品

小林 こんにやく製品にはほかに、加工しやすくカットしたものや、たれ付きのこんにやくステーキ、こんにやくで作ったヌードル類、スイーツなど、用途に合わせたものがたくさんあります。ぜひ手軽にこんにやくを食べていただけたら、そして、健康が第一です。自分の体を愛し、ヘルシーなこんにやくを愛してください。

