

おうち料理研究家
みきママさん



みきママ流 時短・簡単・節約

こんにやくで“おうち料理”

日本こんにやく協会主催で、こんにやくの魅力についてのトークセッションが開催されました。前編では、現代医学の視点から順天堂大学医学部教授、小林弘幸先生のお話を中心にご紹介しましたが、今回は、みきママさんの、こんにやくを“おうち料理”でよりおいしく食べるコツを中心にご紹介いたします。

トークセッション
全体の詳細は



こんにやく焼き鳥

【材料】(4人分) 板こんにやく…1枚 / 鶏もも肉…1枚 / 長ねぎ…1本 / (A) しょうゆ・みりん・水…各大きじ1と½ / 砂糖・塩・オイスターソース…各大きじ1、片栗粉…小さじ1 **【作り方】** 1 板こんにやく、鶏もも肉は一口サイズの角切りにする。長ねぎはぶつ切りにする。/ 2 板こんにやくをさっとゆでて、水気をきる。鶏もも肉は塩ひとつまみ(分量外)でもみこむ。/ 3 テフロン加工のフライパンを強火で熱し、こんにやく、鶏もも肉、長ねぎを入れて中弱火で6分ほど、両面にほどよい焼き色をつけながら焼き、取り出しておく。フライパンの汚れをふき取る。/ 4 ボウルに(A)をすべて入れ混ぜ、先のフライパンに入れて中火にかけ、とろみがついたら3を戻し、さっとからめて火を止める。竹串に刺しながら食べる。

トークセッション参加の 3人のエキスパート



左: 小林弘幸 (こばやし・ひろゆき)
医学博士。順天堂大学医学部教授。順天堂大学に日本初の便秘外来を開設した腸のスペシャリスト。著書多数。

中: 清水秀樹 (しみず・ひでき)
薬学博士。一般財団法人日本こんにやく協会理事長。

右: みきママ (藤原美樹 ふじわら・みき)
ブログ「藤原家の毎日家ごはん。」の他、公式Instagram・YouTubeも人気のおうち料理研究家。



日本こんにやく協会
HPはこちら

こんにやくの いいところ

1 時短・簡単・節約の おうち料理にぴったり!

みきママさん 私の料理のキーワードは「時短・簡単・節約」。皆さん、手軽に作れる料理を求めているんですよね。こんにやくはそのコンセプトにぴったり! 今のこんにやくはクセがなく、冷蔵庫での長期保存も可能で、使いたいときにすぐに使えるのもいいですね。

こんにやくの いいところ

2 しらたきは中華麺、春雨、パスタ、 さしみこんにやくはスイーツにも

みきママさん 私はしらたきを中華麺や春雨の代わりに使ったり、しらたきや突きこんにやくをショートパスタのように使ったりしています。さしみこんにやくはスイーツにも。

小林先生 海外でヘルシー食品として和食が人気ですが、こんにやくも低カロリーで食物繊維が豊富だからブームになるかもしれません。

こんにやくの いいところ

3 時短レシピのポイントは隠し味

みきママさん 私の時短レシピのポイントは隠し味。加熱時間が短くても、味がしっかりつくんです。グラタンには少量の砂糖を、焼き鳥にはオイスターソースを使いました。オイスターソースは、炭火で焼いたような香ばしさとコクが出ます。それと串は後から。先に刺すより作りやすく、時短にも。

小林先生 「こんにやく焼き鳥」のように味をしっかり染みこませると、本当においしいですね。
清水理事長 こんにやくは、和洋中いろいろな調味料とも相性がいいのが特長です。



こんにやくの いいところ

4 噛む回数が増えると、 脳が刺激され活発化

小林先生 噛む回数が増えるのも、こんにやくのいいところ。よく噛むと、脳が刺激され、活発化します。また、唾液の分泌を促して消化を助けたり、口のなかで雑菌が悪さをするのも防いでくれたりします。

みきママさん うちの子はお皿から選んで食べるくらい、こんにやくが好きなので、脳への刺激になるとうかがうと、もっとたくさん食べてもらいたくなりますね(笑)。

こんにやくの いいところ

5 ホワイトソースとチーズとの 相性もいい

みきママさん こんにやくはホワイトソースやチーズとの相性もとてもいいんです。ホワイトソースは、電子レンジでなら4分で作れちゃいますし。お二人の話をうかがって、こんにやくは思っている以上に幅広く使えて体にもいいことに気づきました。これから新メニューをどんどん開発したいです。



こんにやくグラタン

【材料】(1人分) 突きこんにやく…1袋(170g) / 薄切りベーコン…2枚 / (A) 薄力粉…大きじ1、バター…15g、顆粒コンソメ…小さじ½、砂糖…小さじ¼、塩…ひとつまみ、牛乳150cc / ビザ用チーズ…60g **【作り方】** 1 突きこんにやくは3cm長さに切り、さっとゆで、水気をふき取る。ベーコンは細切りにする。/ 2 耐熱ボウルに(A)をすべて入れ、泡だて器で混ぜ、ラップをせずに電子レンジ600Wで4分加熱。※1分ごとに取り出し、泡だて器で混ぜる。/ 3 耐熱容器に1を入れ、2をかけ、ビザ用チーズを散らす。1000Wのオーブントースターで10分ほど、焼き色がつくまで焼く。