

LET'S  
COOK!

デザートにも!  
おつまみにも!  
お弁当にも!



＼ 毎日食べよう ／

《おいしい》 《ヘルシー》 《簡単》

続・こんにゃくレシピ



# （こんにゃく料理をおいしくする調理のコツ）

味染みを  
良くする

## 『水抜き』する

### から炒りする



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。

### 塩や砂糖で揉む 麺棒でたたく

塩または砂糖で揉んだり、めん棒でたたいて余分な水分を除くこともできます。

### 電子レンジに かける

100 gあたり1分程度の加熱で余分な水分が出て、表面が少し乾き歯ざわりがよくなり、内部の空洞が増加して煮汁が染み込みやすくなります。

#### 電子レンジ使用の ポイント

1. 使いたい大きさに切る
2. 耐熱皿に平均に並べる
3. ラップやふたはしない
4. ざるにあげ、水分や泡をとり除く

## 『表面積を多く』する

板こんにゃくは手やスプーン、湯飲みのふちを使ってちぎると包丁で切るよりも味染みが良くなります。両面に浅く包丁や白髪ネギカッターを入れるのも効果的です。加熱して直ぐ食べる鍋物には隙間に煮汁がからむしらかきが向いています。

## 『煮冷まし』する

こんにゃくにも小さな空隙がありこれが温められて膨らみ冷めれば収縮するので、煮冷ますと煮汁が空隙に吸収され味染みの良い「おでん」や「煮しめ」が出来上がります。常温で出汁に一晩漬けて使用するのも効果的です。

においを  
とる

### 水洗い

袋から出したこんにゃくは水ですすぎ、食べる大きさに切って、さらにすすぐことでにおい成分を流し去ることが出来ます。

### ゆでる



最近の商品はにおいが少ないですが気になる方は、板こんにゃくは食べる大きさに切り、しらかきやつきこんにゃくはそのまま熱湯で2～3分茹でてざるにあげ水気を切ります。

## 余ったこんにゃくの保存のコツ

開封後は、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して冷蔵庫で保管します。どちらも数日中には使いきってください。

# （こんにゃくバリエーション）

## ※こんにゃくの色黒と白の違いは？

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が混じり黒っぽい色をしていたので、これに似せたものです。なお、白いこんにゃくの中にみられる黒い斑点は、原料のこんにゃく芋由来の天然物ですので、食べても問題ありません。



### 板こんにゃく

切って刻んで、どんな料理にでも使える万能こんにゃく。サイコロ状に切って砂糖水やジュースに一晩つけるとなタデココのような食感のデザートに。



### 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代え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◎。



### 刺身こんにゃく

下ごしらえなしで食べられるので、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！



### 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。



### 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。



### つきこんにゃく

しらたきより歯ごたえのある食感が楽しめるので、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◎。

# （こんにゃくの栄養成分と特性）

## ◎ 低カロリーなダイエット食品

100g当たりのカロリーはスパゲティの20～30分の1程度、様々な料理に取り入れれば、食事全体のカロリーダウンに効果的です。

## ◎ 食物繊維が豊富

現代の日本人に不足している食物繊維はさつまいも並み。しかも、摂取カロリーを気にせずに食物繊維が補給できます。

## ◎ カルシウムの補給にも

100g当たりのカルシウムは牛乳の半分も。摂取カロリーを気にせずに不足がちなカルシウムを補給できます。

## こんにゃくの栄養成分（日本食品標準成分表2020年版（八訂）から作成）

	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)	(蒸し)	(普通)
エネルギー(kcal/100g)	5	8	7	150	131	61
カルシウム(mg/100g)	43	68	75	8	36	110
食物繊維(g/100g)	2.2	3.0	2.9	3.0	2.3	0
うち不溶性食物繊維	2.1	3.0	2.9	1.7	1.7	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。板こんにゃくは1枚250g、しらたき1袋は200g程度。

## オランダこんにゃく

出来上がりにかつお節をまぶすと「土佐こんにゃく」に辛さが苦手な方は赤唐辛子を入れず、盛りつけ時に七味や一味を、冷蔵庫で4〜5日は保存が可能。

1人分  
37  
kcal



ピリリと美味しい  
お弁当の定番メニュー

### 〈材料2人分〉

板こんにゃく……………200g  
赤唐辛子……………1/2本  
出汁……………適量  
みりん……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1.5  
ゴマ油……………小さじ1

### 〈作り方〉

- ①こんにゃくは両表面に細かく切れ目を入れ、4cm角に切る。
- ②①の水分をふき取り、熱したゴマ油でこんにゃくの表面がちりちりになるまで焼きつける。
- ③小鍋にとり、熱湯をかけて油を流し、かぶるくらいの出汁、みりん、しょうゆ、種を取った赤唐辛子を加えて火にかける。
- ④煮立ったら中火にし、時々混ぜながら水分がなくなるまで煮る。

## しらたきとエノキダケの明太風味

お弁当やおつまみに人気の明太子和えに、エノキダケをプラス、辛子明太子のかわりに、タラコ和えもおすすめ。冷蔵庫で2〜3日は保存ができます。

1人分  
50  
kcal



炒り混ぜるだけ、  
手軽に作れるもう一品

### 〈材料2人分〉

しらたき……………200g  
エノキダケ……………100g  
明太子……………50g  
青のり……………小さじ1/2  
酒……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ1

### 〈作り方〉

- ①しらたきは5cm長さに切る。エノキダケは硬い部分を除き、長さを半分に切り、細かくほぐす。
- ②明太子は酒としょうゆを加えてよく混ぜておく。
- ③しらたきはフライパンでから炒りして水分を飛ばす。②とエノキダケも加えて混ぜながら煮て、水分を飛ばす。仕上げに青のりをふる。

## こんにゃく田楽と二種の味噌

おなじみのこんにゃくに、田楽を2種類の味噌で食べ比べ。お弁当では味噌は別容器に入れこんにゃくはピックに刺すと食べやすくなります。田楽みそは冷蔵庫で5〜6日は保存が可能です。



ゴマ味噌  
93  
kcal

肉味噌  
90  
kcal

香りの良い黒ゴマ味噌、  
甘めの肉味噌

### 〈材料2人分〉

お好みのこんにゃく……200g

〔ゴマ味噌：4人分〕

味噌……………50g  
砂糖……………大さじ3  
すりゴマ（黒）……大さじ2  
酒……………大さじ3  
湯……………大さじ1

〔肉味噌：4人分〕

鶏ひき肉……………50g  
好みの味噌……………70g  
砂糖……………大さじ3  
酒……………大さじ3

### 〈作り方〉

- ①こんにゃくは、食べやすく切り下ゆです。
- ②ゴマ味噌はすりゴマ以外の材料を耐熱ボウルで混ぜ、ラップをして600Wのレンジで1分加熱。一旦取り出してよく混ぜ、さらに1分加熱。すりゴマを混ぜ加える。
- ③肉味噌はひき肉に砂糖、酒をよく混ぜ、味噌も加えさらに混ぜる。ゴマ味噌同様に加熱するが、ひき肉の粒が大きくなるように、よくかきまぜながら1〜2分長めに加熱する。

## しらたきのツナそぼろ

しらたきの歯ごたえとツナのコク、しょうがの風味がバランス良く効いたそぼろです。ふりかけ代わりにしてもご飯が進みます。冷蔵庫で2〜3日は保存が可能です。



1人分  
169  
kcal

ツンとしょうがの効いた、  
さっぱりそぼろ

### 〈材料2人分〉

しらたき……………200g

ツナ缶（油控えめの物）…小1缶（70g）  
いんげん……………30g  
卵……………2個  
しょうが……………1かけ  
砂糖……………大さじ1  
酒……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1

### 〈作り方〉

- ①細かく切ったしらたき、みじん切りにしたしょうが、油を切り、細かくほぐしたツナ缶をフライパンに入れる。酒、砂糖を加え、水分がなくなるまで炒りつける。
- ②しょうゆを加えてよく混ぜ、火からおろして溶き卵を加えて混ぜる。
- ③再び火にかけ、ポロポロになるまで火を通す。
- ④ゆでて細かく切ったいんげんを加える。

## つきこんにゃくと豚肉のゴマ酢和え

つきこんにゃくとキクラゲに合わせ  
ゴマの風味がしっかり絡みこぼれが  
進みます。こんにゃくと豚肉の量を  
増やせば、夕食のおかずにも。



1人分  
196  
kcal

### 〈材料2人分〉

つきこんにゃく……………200g  
豚肉切落し……………70g  
ニンジン……………1/2本  
きくらげ(乾燥)……………3g  
練りゴマ……………大さじ1と1/2  
すりゴマ……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1と1/2  
塩……………少々  
酒……………少々  
酢……………大さじ1

### 〈作り方〉

- ① つきこんにゃくは、食べやすく切り下ゆでし、水分をよくきる。
- ② ニンジンは短冊に、きくらげはもどしてから食べやすく切り、さっとゆでる。ゆでた湯に酒を加え、豚肉を広げながら入れてさっとゆで、ざるにあげておく。ゆでた材料に塩少々をふる。
- ③ 練りゴマに塩少々、砂糖、酢を加え、①と②を加えて和える。
- ④ すりゴマを加えて混ぜる。

コクのある味付けで  
主菜にもピッタリ

## 板こんにゃくの漬物

ポリ袋で簡単に作れる、ちよつと変わった漬物です。ズッキーニとこんにゃくのヘルシーなバランスは、作りおきやおつまみにも便利な一品。



1人分  
32  
kcal

### 〈材料2人分〉

板こんにゃく……………100g  
ズッキーニ……………1/4本  
塩麴……………大さじ1  
味噌……………大さじ1/2

### 〈作り方〉

- ① こんにゃくは棒状に切り、表面に細かく格子状の切れ目を入れ、下ゆでして冷まし水分をふき取る。ズッキーニは縦半分になる。
- ② 丈夫なポリ袋に、塩麴と味噌を入れてよく混ぜる。①を加えてなじませ、袋の空気を抜いて閉じる。
- ③ 半日から3日、冷蔵庫で漬け、食べやすく切って盛りつける。

味噌と塩麴の  
さっぱりとした塩味

## つきこんにゃくのクリームリゾット

牛乳とクリームコーンをつかう、サラサラタイプの低カロリースープリゾット。仕上げに加えたスモークサーモンの塩気が、出来あがりには味のアクセントを。



身近な材料で  
ヘルシー＆本格的に

1人分  
274  
kcal

### 〈材料2人分〉

つきこんにゃく……………100g  
ご飯……………100g  
玉ネギ……………1/2個(100g)  
ピーマン……………大1個  
スモークサーモン……………40g  
クリームコーン……………100g  
バター……………小さじ2  
コンソメ……………1個  
湯……………200cc  
牛乳……………200cc  
塩・コショウ……………各少々

### 〈作り方〉

- ① 玉ネギ、ピーマンは1cm角に切る。
- ② つきこんにゃくは、細かく切り下ゆでしておく。
- ③ 玉ネギをバターで炒め、しんなりしたらコンソメ、湯を加えて煮立てる。②とご飯を加え、混ぜながら3～4分煮る。
- ④ クリームコーン・牛乳・ピーマンを加え、塩・コショウで味を調える。
- ⑤ 盛りつけ、食べやすい大きさにちぎったスモークサーモンを添える。

## しらたきのトマトスープパスタ

パスタに対し、しらたきの量を倍にするヘルシーメニュー。仕上げにオリーブオイルとあらびきコショウをかけることで、風味がアップします。



トマトジュース入りのスープで、  
手軽に味をしみこませる

1人分  
286  
kcal

### 〈材料2人分〉

しらたき……………200g  
玉ネギ……………1/2個(100g)  
ショルダーベーコン……………2枚  
セロリ……………1/2本  
キャベツ……………100g  
パスタ(細めの物)……………60g  
白ワイン……………小さじ3  
トマトジュース……………200cc  
コンソメ……………1個  
塩・コショウ……………各少々  
あらびきコショウ……………少々  
しょうゆ……………小さじ2  
油……………小さじ2  
オリーブ油……………小さじ1  
湯……………300cc

### 〈作り方〉

- ① 薄切りにした玉ネギと、1cm幅に切ったベーコンを油で炒め、しんなりしたら薄切りにしたセロリを加えサッと炒め、白ワイン、コンソメ、トマトジュース、湯を加える。
- ② 食べやすく切ったしらたきと半分に折ったパスタを加え、パスタのパッケージに記載された時間、火を通す。5mm幅の細切りにしたキャベツを加え、水分を加減しながらしんなりするまで煮る。しょうゆと塩・コショウで味を調える。
- ③ 盛り付け、オリーブ油とあらびきコショウをふる。

# 板こんにゃく入り麻婆茄子

ナスひき肉ニラの定番中華にこんにゃくの歯ごたえ、カロリー控えめでボリュームアップ、ダイエットに嬉しい中華レシピです。



低カロリーでも、  
こってりウマ辛

1人分  
285  
kcal

## 〈材料2人分〉

板こんにゃく……………150g  
 ナス……………2本  
 豚ひき肉……………100g  
 ショウガ……………小1かけ  
 長ネギ……………1/2本  
 ニラ……………50g  
 塩……………少々  
 豆……………大さじ2、小さじ1  
 豆板醤……………小さじ1/2～1  
 [調味料] ※湯100ccで混ぜておく  
 味噌……………小さじ1  
 鶏からスープの素……………小さじ1  
 酒……………大さじ1  
 オイスターソース……………大さじ2  
 しょうゆ……………小さじ2  
 ごま油……………小さじ1/2

〔水溶き片栗粉〕

片栗粉……………小さじ2  
 水……………大さじ2

## 〈作り方〉

- ①こんにゃくとナスはやや大きめの短冊切り、ニラも同じ長さのざく切り、長ネギとショウガはみじん切りにする。
- ②こんにゃくとナスを油で炒め塩少々をふり、ナスに火が通ったら取り出す。
- ③油を加え、豚ひき肉、ショウガ、長ネギをパラパラになるまで炒め、豆板醤を加え炒め合わせる。
- ④②と〔調味料〕を加えてひと煮立ちし、加減を見て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ニラを加え、混ぜ合わせて仕上げる。

# 肉包みこんにゃくのポン酢酢豚

肉巻こんにゃくは、玉ネギ、チンゲン菜との相性抜群。ポン酢しょうゆを使って手軽に作れるヘルシーな酢豚。



豚しゃぶ肉が  
食べ応えたっぷりに変身

1人分  
396  
kcal

## 〈材料2人分〉

玉こんにゃく……………150g  
 しゃぶしゃぶ豚肉(コース)……………200g  
 玉ネギ……………1/2個  
 チンゲン菜……………1株  
 塩……………少々  
 片栗粉……………適量  
 油……………大さじ6  
 [調味料] ※混ぜ合わせておく  
 ポン酢しょうゆ……………大さじ2  
 ハチミツ……………小さじ2  
 しょうゆ……………小さじ1  
 酒……………大さじ2  
 湯……………50cc

## 〈作り方〉

- ①下ゆでして水分を拭いた玉こんにゃくに、片栗粉をうすくまぶし、広げた豚肉でクルクルと巻く。こんにゃくが見えなくなるように形作り、握ってなじませたら、全体にも片栗粉をまぶす。
- ②チンゲン菜は食べやすく切ってゆで、塩少々をふり盛り付けておく。
- ③フライパンで油を熱し、①を並べ入れる。表面が固まったら転がして全体を焼き、取り出して油をよくきる。
- ④フライパンの残り油で、くし切りした玉ねぎをサッと炒め、〔調味料〕を入れ、③を戻し全体にたれを煮からめる。とろみが足りない場合は、水溶き片栗粉を足す。

## こんにゃくとエビのチリソース

こんにゃくは手でちぎることで、チリソースがなじみやすくなり、自然な食感が楽しめます。



こんにゃくとエビの  
ぷりぷりハーモニ

1人分  
185  
kcal

### 〈材料2人分〉

板こんにゃく……………150g  
エビ……………100g  
長ネギ……………1/2本  
ニンニク……………小1かけ  
しょうが……………小1かけ  
片栗粉……………小さじ1  
塩・コショウ……………各少々  
酒……………小さじ1  
油……………大さじ1  
ゴマ油……………小さじ1/2  
〔調味料〕※合わせておく  
豆板醤……………小さじ2  
鶏がらスープの素……………小さじ1  
酒……………大さじ1  
ケチャップ……………大さじ1  
オイスターソース……………小さじ2  
しょう油……………小さじ1/2  
湯……………100cc  
〔水溶性片栗粉〕  
片栗粉……………小さじ1  
水……………小さじ2

### 〈作り方〉

- ①こんにゃくは一口大にちぎって下ゆで、エビは洗って水分をふき取り、酒・塩・コショウをもみこみ、片栗粉をまぶす。
- ②油を熱し、みじん切りにしたニンニク・しょうが・長ネギの半量を炒め、エビを加え表面の色が変わる程度にさっと炒める。
- ③こんにゃくを加えてよく炒め、表面に少し焼き目がついたら片側に寄せ、空いた部分で残り半量のニンニク・しょうが・長ネギを炒める。
- ④香りが出たら合わせ〔調味料〕を加え、加減を見ながら水溶性片栗粉でとろみをつける。ゴマ油をまわし入れて仕上げ、盛り付ける。

## ちぎりこんにゃくゴロゴロ豚汁

こんにゃくと豚肉だけで、手軽に作れる味噌汁です。かいわれ菜の代わりに、青ネギやワケギを入れても合いますよ。



豚肉のコクと昆布出汁が  
際立つシンプル仕立て

1人分  
100  
kcal

### 〈材料2人分〉

板こんにゃく……………150g  
豚小間肉……………50g  
味噌……………小さじ4~6  
昆布……………5cm角  
かいわれ菜……………1パック  
ゴマ油……………小さじ1  
湯……………500cc

### 〈作り方〉

- ①昆布は1cm角に切り、湯につけておく。
- ②ちぎったこんにゃくを下ゆでし、ゴマ油で炒める。
- ③豚肉を加えさらに炒め、①を加えて5~6分煮る。
- ④味噌を加え、かいわれ菜を添える。

## こんにゃくの焼鳥風ピンチョス

ビールやワインのお供に、手軽に作れて食感も楽しめるひとくちサイズ、お好みでレモンや七味唐辛子などをかけて。

1人分  
170  
kcal



みりんの優しい甘さが  
こんにゃくに良くあう

### 〈材料2人分〉

こんにゃく……………150g  
油……………小さじ2  
〔調味料〕  
みりん……………大さじ1と1/2  
しょうゆ……………大さじ1  
かまぼこ……………2枚  
きゅうり……………1/4本  
ラディッシュ……………2個  
チーズ……………2個

### 〈作り方〉

- ①こんにゃくは一口大にちぎり、下ゆでする。油を熱し、表面がちりちりになるまで炒りつける。ペーパータオル等で油をふき取り、〔調味料〕を加えて水分がなくなるまで炒る。
- ②①と同じくらいの大きさに切った、かまぼこ、きゅうり、ラディッシュ、チーズ等と、串にさして盛りつける。

## 刺身こんにゃくの香味ソース

リーフレタスやサラダ菜等はたっぷり用意。サラダ感覚でいただきますよう。

1人分  
139  
kcal



お酒も食事も進む、  
ニンニクとオリーブ油の香り

### 〈材料2人分〉

刺身こんにゃく……………150g  
ニンニク……………1かけ  
オリーブ油……………大さじ1.5  
アンチョビ(細かく切っておく)……………2切れ  
パセリのみじん切り……………小さじ2  
おつまみナッツ……………30g  
リーフレタス、サラダ菜等  
コショウ……………少々  
酒……………大さじ1

### 〈作り方〉

- ①おつまみナッツはザクザクと切り、リーフレタス等を皿に敷いておく。
- ②刺身こんにゃくは薄く切り、水分が出たらふきとり①に盛りつける。
- ③オリーブ油をひいたフライパンにニンニクのみじん切りを弱火にかけ、香りが出てきたらアンチョビを加える。
- ④酒、パセリのみじん切り、コショウ、①のナッツを加えさっとまぜる。
- ⑤②に、熱い④をかけ、よく混ぜていただく。

## しらたきとひじきのレモンマリネ

煮物の定番ひじきのマリネ。ニンジンのしゃきしゃき感を出すために、水切りはしっかりとレモンスライスやイタリアンパセリで彩りよく、2〜3日は冷蔵庫で保存がきます。



たっぷりの食物繊維でヘルシーに

1人分  
41  
kcal

### 〈材料2人分〉

しらたき……………200g  
 ヒジキ……………10g  
 ニンジン……………100g  
 レモンスライス……………適量  
 イタリアンパセリ……………適量  
 塩……………少々

### 〔マリネ液〕

レモン果汁……………大さじ3  
 ハチミツ……………大さじ1  
 しょうゆ……………小さじ2  
 塩……………小さじ1/2  
 オリーブ油……………大さじ3

### 〈作り方〉

- ① ヒジキはたっぷりの水に浸けて戻し、水洗いしておく。
- ② ニンジンは千切りにして塩少々を振り、レンジで1分間加熱する。
- ③ しらたきは水洗いして4cm長さに切り、たっぷりの水を加えて煮たてる。水気をきったヒジキを加え、さらにひと煮立ちする。
- ④ ③の水気をよく切り、②とともによく混ぜ合わせた〔マリネ液〕につけてよく和え、そのまま冷ます。
- ⑤ レモンスライスやイタリアンパセリを添えて盛りつける。

## 板こんにゃくのキムチチーズ焼き

薄切りにしたこんにゃくと、キムチ、チーズは相性抜群。ピザ用チーズは様々な種類があるのでお好みで。



とろとろチーズと熱々キムチ

1人分  
136  
kcal

### 〈材料2人分〉

板こんにゃく……………150g  
 白菜キムチ……………70～100g  
 ピザ用チーズ……………50g  
 あらびきコショウ……………少々  
 ゴマ油……………適量

### 〈作り方〉

- ① こんにゃくは薄切りにして下ゆでし、水分をよくきる。
- ② 焼き皿にゴマ油をうすく塗り、①とキムチを重ねて並べる。好みでコショウをかける。
- ③ チーズをふり、オーブントースターでチーズがとろけるくらいまで焼く。

## 刺身こんにゃくの納豆和え

板こんにゃくでも作れ、たくわんや野沢菜等でも美味しくできる、簡単おつまみです。



しば漬けの香りと納豆のねばりをさっぱりと

1人分  
76  
kcal

### 〈材料2人分〉

刺身こんにゃく……………150g  
納豆(小粒)……………60g  
しば漬け……………50g  
小ネギ……………2~3本  
しょうゆ……………小さじ2

### 〈作り方〉

- ① 刺身こんにゃくは食べやすく切る。しば漬けは細かく切り、小ネギは小口切りにする。
- ② 納豆としょうゆをよく混ぜ、①を和える。好みで七味唐辛子をふっても。

## 凍みこんにゃくの五目おひたし

凍みこんにゃくは、戦国時代、茨城武士の携行食に用いられた常備菜の元祖。お弁当にもぴったりです。



貝柱のダシが効いた、彩りゆたかな凍みこんにゃく

1人分  
58  
kcal

### 〈材料2人分〉

板こんにゃく……………100g  
乾シイタケ……………1枚  
貝柱缶……………30g  
キャベツ……………2枚  
ニンジン……………1/4本  
三つ葉……………10g  
塩……………少々  
酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1/2  
水……………100cc

### 〈作り方〉

- ① 凍みこんにゃくを作る～薄切りにしたこんにゃくを下ゆです。水分をよく切り、ラップを敷いたバットに重ならないように並べ、冷凍庫で凍らせる。冷凍後はポリ袋等に入れて保存が可能。
- ② 乾シイタケは、水100ccにつけてもどし、薄切りにする。
- ③ 乾シイタケと貝柱缶(缶汁ごと)を、シイタケの戻し汁、酒とともに火にかけ、アクを取りながら弱火で約15分煮る。みりん、しょうゆ、塩を加え、さらに5分煮て冷ます。
- ④ 凍みこんにゃくは水洗いしながら戻し、細切りにする。一口大に切ったキャベツ、短冊切りのニンジンとともにさつとゆで、ざるにあけて粗熱を取る。
- ⑤ ③と④、三つ葉を和え、30分以上水にひたしておく。

## こんにゃくと豆の甘煮

市販の煮豆に煮汁があるときは煮汁ごと利用します。そのときは湯と砂糖の量を加減し、お好みの甘さに仕上げましょう。



手軽にできる  
和風の甘味

1人分  
82  
kcal

### 〈材料2人分〉

板こんにゃく(白) …… 100g  
煮豆(金時豆・黒豆等の市販品)  
…………… 約100g  
湯 …………… 100cc  
砂糖 …………… 大さじ2

### 〈作り方〉

- ①こんにゃくは1cm角に切り、下ゆでしておく。
- ②煮豆に湯と砂糖を加え、煮立ったら①を加える。
- ③弱火で5分ほど煮て冷ます。

## こんにゃくのデザートスープ 抹茶豆乳風味

豆乳が苦手な方は、低脂肪牛乳でもカロリーを抑えたまま楽しめます。玉こんにゃくが手に入らない場合は細かく切ったつぎこんにゃくやしらたきでも。



タピオカ気分の  
ぷるぷる歯ごたえ

1人分  
78  
kcal

### 〈材料2人分〉

玉こんにゃく …………… 100g  
砂糖 …………… 大さじ1  
豆乳 …………… 200cc  
砂糖 …………… 大さじ1  
抹茶 …………… 小さじ1  
水 …………… 大さじ2

### 〈作り方〉

- ①玉こんにゃくは1個を4～8等分する。下ゆでし湯をよく切って、熱いうちに砂糖大さじ1をまぶす。
- ②抹茶と砂糖大さじ1をサラサラになるまでよく混ぜる、水を加えて溶き、なめらかになったら、豆乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③①と②を合わせる。

## つきこんにゃく入りコーヒーゼリー

こんにゃくとゼリー、食感のバランスが楽しいニークレンピ。お好みで低脂肪のクリームを添えても。



香ばしく、  
マイルドな甘さ

1人分  
43  
kcal

### 〈材料4人分〉

つきこんにゃく……………100g  
ハチミツ……………大さじ1  
バナナ……………1/2本  
コーヒー(濃い目のものを冷ましておく。市販の無糖の物でも。)……………300cc  
ミントリーフ……………適量  
砂糖……………大さじ1  
ゼラチン……………小さじ1  
冷水……………大さじ2

### 〈作り方〉

- ① つきこんにゃくは、1cm長さに切り下ゆでし、湯をよく切り熱いうちにハチミツをまぶして冷ます。バナナは、使う直前に薄切りにする。
- ② ゼラチンは冷水に振り込み、しとらせておく。
- ③ コーヒーに砂糖を加え、湯せんで溶かした②を加えて混ぜる。
- ④ グラスに①を入れ、ハチミツごと③を注ぎバナナも加えて冷蔵庫で冷やし固める。ミントリーフをトッピングする。

## 板こんにゃくのパンプディング

カロリーの抑えたヘルシースタイルのパンプディング。小さなお子さんには、こんにゃくを小さめに切ってあげましょう。



パンとこんにゃくの、  
ふわふわ食感

1人分  
207  
kcal

### 〈材料2人分〉

板こんにゃく……………100g  
パン(サンドイッチ用)……………2枚(25g)  
オレンジ……………1/2個  
レーズン……………小さじ2  
卵……………1個  
バター……………適量  
砂糖……………大さじ4  
牛乳……………100cc

### 〈作り方〉

- ① こんにゃくは薄切りして下ゆでし、水分をよく切り、熱いうちに砂糖大さじ2をまぶす。パンはトーストして一口大に切る。
- ② レーズンはぬるま湯につけて戻す。オレンジは皮をむき、ひと房ごとに分け余分な水分を取る。
- ③ 卵はよく溶き、砂糖大さじ2と牛乳を加える。
- ④ バターをうすく塗ったグラタン皿に①のこんにゃくとパンを重ねて並べ、③を注ぎ約10分置く。
- ⑤ ②をちらし、オーブントースターで約10分焼く。途中で表面が焦げそうなときは上からアルミホイルをふんわりとかける。

## ラム酒&シロップ漬こんにゃく チョコソース添え

フルーツはブドウやマンゴー、洋ナシ等でも、チョコソースもセミスイートやミルクホワイトとお好みにあわせて。



フルーツと楽しむ  
やわらかな甘み

1人分  
220  
kcal

### 〈材料2人分〉

刺身こんにゃく……………100g  
砂糖……………大さじ1  
ラム酒……………小さじ1/2  
キウイフルーツ……………1/2個  
ミカン(缶詰)……………16切れ  
サクランボ……………2個  
チョコレート……………40g  
生クリーム……………大さじ2  
牛乳……………大さじ1~2

### 〈作り方〉

- ① 薄切りの刺身こんにゃくに砂糖をまぶし、小鍋でひと煮たちさせる。ラム酒を加え、十分に冷やす。
- ② 生クリームは小さめの耐熱ボウルに入れ、レンジで数秒加熱する。煮立ったら、刻んだチョコレートを加えてゆっくりと混ぜ、完全に溶かす。冷水にあてて冷まし、牛乳を加えて伸ばし、さらに冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 一口大に切ったフルーツと①をもりつけ、②のチョコソースを添える。

## こんにゃくとフルーツのワイン煮

ドライフルーツはお好みに合わせて、赤ワインとデザート(ナツメヤシ)をつかっても楽しめます。



白ワインを使い、  
ちょっとぜいたくに

1人分  
48  
kcal

### 〈材料2人分〉

板こんにゃく(白) ……100g  
干しあんず……………60g  
レモン……………2/3個  
白ワイン……………大さじ2  
砂糖……………大さじ2

### 〈作り方〉

- ① こんにゃくは一口大にちぎり、下ゆでしておく。
- ② レモンを輪切りにして2切れとり、残りは果汁を絞る。
- ③ 耐熱ボウルにあんず、砂糖、白ワイン、レモン果汁、湯大さじ3を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ④ 水分のある下の方へ①のこんにゃくを入れ、レモンをのせてさらに電子レンジで2分加熱し、そのまま冷ます。

## レシピ開発・料理監修 / 小川聖子

共立女子短期大学生活科学科教授。博士（学術）。  
専門は調理学・食文化論。料理研究者として日本テレビ  
「3分クッキング」等で活躍。女子栄養大学卒業。

一般財団法人 日本こんにゃく協会

〒101-0054

東京都千代田区神田錦町1-13 大手町宝栄ビル3階 302号室

TEL. 03-5244-5299 FAX. 03-5577-4390

E-Mail : info@konnyaku.or.jp

おいしい  
レシピは  
こちら！

