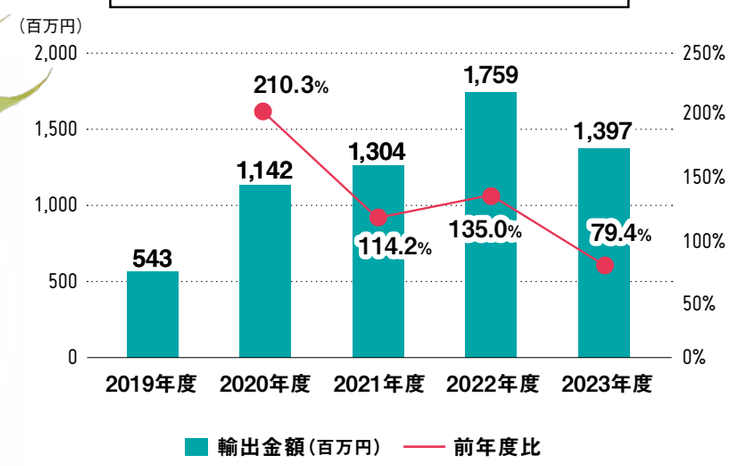
企画・編集：朝日新聞社メディア事業本部　ボンマルシェ編集部
Art Director：Ryoichi Shiraishi／Design：Sakiko Abe
［広告特集］

The future of Healthy food

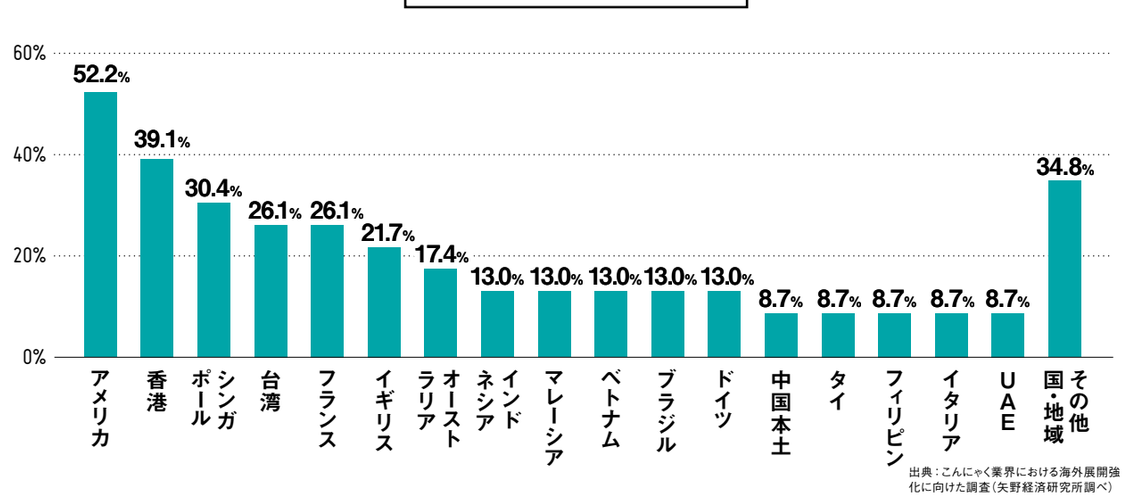
にっぽんのヘルシーフード、“Konjac（コンジャック）”は海外で人気上昇中

英語で書けばKonjac（コンジャックと発音）。日本の伝統食材のこんにゃくが、今、欧米でじわじわと人気が高まっていることをご存じですか？
海外では、日本発の新しいヘルシーフードとして国境を超えたこんにゃくに注目が集まっています。（撮影：伊藤徹也、河内 彩、濱田茉里／取材・文：藤田 優／構成：ボンマルシェ編集部）

こんにゃく加工品の輸出金額推移　※こんにゃくゼリーは除く



輸出している国・地域　※現在、こんにゃくを輸出している23製造業者の輸出先別割合



出典：こんにゃく業界における海外展開強化に向けた調査（矢野経済研究所調べ）

健康意識の高い国・地域の需要が多い。コロナ禍の2021年～22年は〝コロナ太り〟解消への意識が顕在化し、こんにゃく加工品の輸出が増加。また香港や東南アジア圏では手軽に自炊できる「こんにゃく麺」の需要が高まった。

おいしく、体の中からキレイに整える！

日本の伝統食材「こんにゃく」。食物繊維が豊富で、板こんにゃく1枚あたりのカルシウムはコップ約半分の牛乳と同じという豊富な栄養素に加え、低カロリーという特性をもつ。アジア圏でも食べる習慣はあるが、多彩な形状と、色と風味のバリエーションなど、こんにゃくを日常的に食べるのは、日本だけだとか。

そんな〝こんにゃく大国ニッポン〟がつくる、〝本場のこんにゃく〟と、全世界的なブームである「健康志向」が相まって、日本のこんにゃく輸出量は年々増加中。低カロリー、豊富な食物繊維でおいしく、体の中から整えてくれると、健康意識の高い欧米を中心に広がったというのが大きな理由だ。

こんにゃくの一大産地の群馬県も、「日本のこんにゃく」を求める海外需要に手応えを感じている。「ジェトロ群馬」の狩山直紀さんによると、「海外でもこんにゃくゼリーは10年以上前から人気でしたが、こんにゃくそのものの輸出量が増えてきたのは2020年以降。6年前と比較して約2倍です」。

改めて、なぜ今、「Konjac」なのか？　群馬県富岡市のこんにゃくメーカー「ツトム食品」の専務・土屋和巳さんは、「そのまま食べられる手軽さ」と分析。ツトム食品は輸出面では同県の中でも後発組だが、大豆こんにゃく麺「SoyNyack（ソイニャック）」がヒットし、現在では北米・欧州・香港など10の国・地域と取引がある。「SoyNyack（ソイニャック）」はもともとあった商品をEU仕様にリニューアル。動物性の食品を一切食べないビーガン需要に対応した成功例として知られる。「調理例のレシピも付けて販売していますが、洗うだけで食べられるのが魅力のようです。海外の方々は、先入観なく食べてくれます」と土屋さん。フランス・パリ在住歴17年、出張料理人の紀中麻紀さんも同じ意見。「パリでは7～8年前からオーガニック系スーパーマーケットなどで、粒状と麺状のこんにゃくが販売されています。私が初めてフランス人にこんにゃくを出したのは肉じゃが。春雨か米麺だと思っていたようで、こんにゃくの利点を説明したら、喜んで買いに行っていました。後にどうやって食べたかを尋ねたら、『パスタソースとあえた』と。発想が柔軟です」。また、「パリのファッションモデルたちには、砂糖を使わないこんにゃく料理が喜ばれます。わさび醤油のドレッシングであえたり、シンプルに野菜と炒めたりします」と紀中さん。アメリカ・コネティカット州に本社を置き、8店舗の日本食品専門スーパー「Maruichi Japanese Food&Deli」を展開する「Fuji Mart Corp」の代表・渡会益克さんは、「まだ豆腐に及びませんが、日本発の健康食品としてアメリカ人に人気です」と語る。私たち日本人も、もっと楽しめる伸び代は大きいと実感した。

アメリカ東海岸で8店舗を展開する日本食品スーパーマーケット「Maruichi Japanese Food&Deli」ボストン店の店頭にて。

ロサンゼルスから家族旅行で日本にやってきたレビーファミリーは、玉こんにゃくに興味津々。

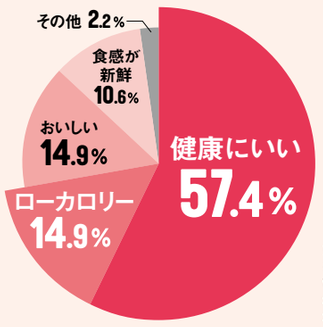
東京・丸の内「ABCクッキングスタジオ」で和食を習う！

日本に旅して、目覚めた！こんにゃくのおいしさ

ABCクッキングスタジオ主催の外国人観光客向け和食料理レッスン受講者にも今夏、ヒアリングを実施。実際に調理体験をした厚焼き卵、巻き寿司、味噌汁の試食の際に、こんにゃくを口にした47人は、独自の食感に驚きながらも、サラダ感覚で食べる「さしみこんにゃく」に好反応を示した。「和食はヘルシー。レシピを覚えたくて教室に参加した」と語る食通の参加者たちからは、こんにゃくを「自国に戻っても食べたい。調理法が身近にあるといいのに」という声が寄せられた。

右下画像：東京・丸の内のABCクッキングスタジオにて、海外受講者が試食した「さしみこんにゃくの柚子こしょうあえ」。さしみこんにゃくと、食べやすい長さに切った水菜、カニカマを、ごま・すりおろしニンニク・柚子こしょう・レモン汁・オリーブオイルであえる。

こんにゃくの魅力は？



東京・丸の内
※「Tokyo Tsukiji Outer Market Walking Tour and Rolled Sushi Class」参加者アンケートより
2024年8月2日～9月30日

「こんにゃくは万国共通の食材です」

こんにゃく料理研究家 和田久美さん

わだ・くみ　もうすぐ創業100年を迎える京都のこんにゃく製造卸専門店の後継者（現当主）との結婚を機に、こんにゃくレシピを考案。2018年より料理教室をスタート。 Instagram：@wadakonjac

どんな料理を食べても「これをこんにゃくに代用したら？」と考えるのが和田久美さんの習慣。「和食の食材という思い込みを外せば、料理の幅はグンと広がります」と、考案したレシピはすでに500以上！　3人のお子さんの食事にも毎日登場するとか。

「私の料理教室で好評なのは、お酒とペアリングする、世界各国の郷土料理。こんにゃくは切り方次第で食感が変わります。その特徴を生かして、豚肉と煮込んでドイツ風に、ヤンニョムとあえて韓国風、オイスターソースで中華風など、楽しんでいます」。その一例が、イタリア風リゾット。こんにゃくは米粒大に刻む。トマトの旨みを吸ったこんにゃくは味わい深く、米の歯応えも加わって、低カロリーでもお腹は十分に満たされる。

こんにゃくの調理のコツは「あらかじめ水分をしっかり抜いて味を含ませる」こと。そこで、和田さんは香りや味にクセがなく、用途の広い「白板こんにゃく」をおすすめしている。

米粒と同じ大きさに切るのがポイント

フレッシュトマトとしらたきのリゾット

（1人分 115kcal）

【材料と作り方】（2人分）

1 しらたき200gを水洗いし、ザルにあげる。まな板に広げ、包丁で米と同じ大きさに刻み、再びザルにあげて水を切る。
2 トマト中1個は湯むきし、くし形に切り、種を取ってざく切りにする。玉ねぎ大1/3個・ニンニク1片はみじん切り。
3 フライパンにオリーブオイル小さじ1をひき、ニンニクを入れて中火で炒める。香りがたったら、トマト、玉ねぎ、1、米40g（洗わない）の順に入れて炒める。
4 3の玉ねぎが透明になったら、水300mℓ、顆粒状ブイヨン1袋、ローリエ1枚を加える。沸騰したら蓋をして弱火で10分煮る。
5 蓋を取り、さらに5分ほど煮て、水分を飛ばす。仕上げに、粉チーズ適量、塩・こしょう各ひとつまみで味を調えて器に盛る。好みでバジルを添える。

サイコロ状に切れば、ナタデココの食感に。味もグンとしみる。

白板こんにゃくのジンジャーシロップ

（1人分 69kcal）

【材料と作り方】（2人分）

1 白板こんにゃく100gは水気をふきとり、1㎝角に切る。しょうが2片は皮をむき、5㎜幅にスライス。
2 鍋に1、水200mℓ、てんさい糖35gを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして15分ほど煮る。
3 しょうがを取り除く。鍋の粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、半日ほど冷やす。

「こんにゃく協会」のHPには、おいしいこんにゃく料理がたくさん！

一般社団法人日本こんにゃく協会