

Bon Marché

Special Edition Food

「こんにゃく」を食べた
アメリカ人の8割が
「好き」と感じた！



\\ 現地ルポ! //

アメリカ市場を動かす 未来のスーパーフード、「こんにゃく」革命



Konjac is so good!!

オーガニック食文化の発信地サンフランシスコで、「Konjac(こんにゃく)」が存在感を増しています。

背景にあるのは健康意識の高まりと多様化した食生活の潮流。『Global Konjac Market by Product』調査によれば、
とくに世界の「こんにゃく」市場は2023年の11.9億ドルから30年には21.2億ドルへと成長する見込みです。

“未来のスーパーフード”といわれる「こんにゃく」の「今」を現地ルポ！（取材・撮影：関根絵里）

サンフランシスコでは、「こんにゃく」は近年、日本食材店やアジア系スーパーマーケットだけでなく、アメリカ系スーパーマーケットにも進出。中でも「Shirataki Noodles」や「Miracle Noodle」は、グルテンフリー麺の代表格として棚に並んでいます。

「Miracle Noodle」はこんにゃく粉を使った麺で、健康志向の強い客層に、日常的な選択肢として定着しつつあるようです。

カリフォルニア州で複数店舗を展開する日系チェーン「Nijiya Market」では、板こんにゃくをはじめ6種類の商品が



「板こんにゃく」のアメリカでの商品名は「KONJAC CAKE」

目立つ場所に並んでいました。そのうち約3分の1は自社ブランドで、原材料のこんにゃく粉は日本産、加工はアメリカ国内で行われています。フロアマネジャーのジャスティン・ハナワさんは、「ここ数年、こんにゃくの売り上げは着実に伸びていて、取り扱い種類も増えています」と語ります。購買層は在住日本人を中心に、アジア系、さらにアメリカ人へと広がりを見せています。

外食の現場でも、「こんにゃく」は革新的な使われ方で存在感を増しています。サンフランシスコの人気ビー



「Nijiya Market」のジャスティン・ハナワさん。

ガン寿司店「Shizen」では、「こんにゃく」を使ったセビーチェ（魚介のマリネ）が注目メニューに。オークランドのメキシカンレストラン「Rico Rico Vegano」では「こんにゃく」をシュリンプ風に仕上げたタコス（右写真参照）とブリトーが看

板メニューになっています。

普段の食事に「こんにゃく」を取り入れている、サンフランシスコ在住の50代夫婦、ロバート・ミンツさんとベス・アーマンさんに話を聞きました。かつて日本で暮らした経験から「こんにゃく」に親しみがあり、今もダイエットや栄養面を意識して選んでいるそうです。お気に入り「板こんにゃく」。スライスしてフライパンで焼き、しょうゆとケチャップを合わせたソースをからめたり、チキン出汁で野菜や豆腐と一緒に煮て“おでん風”に楽しんだりしているそうです。

今や健康食トレンドでは、グルテンフリーや低糖質は当たり前。そんな中、低カロリーで食物繊維が豊富な日本の伝統食品の「こんにゃく」が、アメリカで新たなスーパーフード旋風を巻き起こそうとしています。

せきね・エリ フリーランスライター。1996年、アメリカに移住。2000年よりサンフランシスコ在住。

「こんにゃく」を愛するロバート・ミンツさん(右)とベス・アーマン(左)さん。



オークランドの
メキシカンレストランで見つけた！
板こんにゃくのタコス
— 料理研究家・村岡奈弥さんがアレンジ —

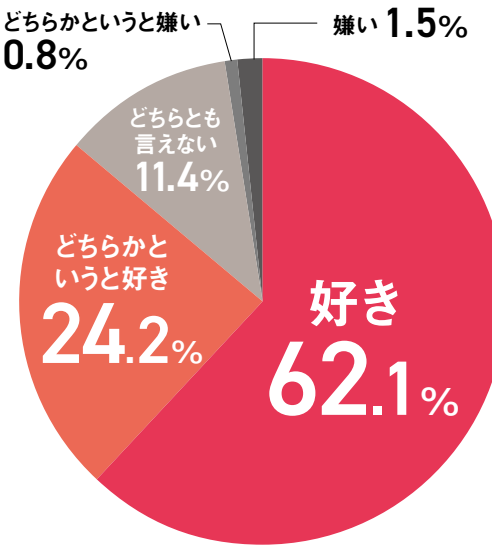


ポイントは、板こんにゃくを油で揚げること。「こんにゃく」の風味がより生かされ、味と食感はエビのよう、おいしくてびっくりです。——村岡さん

【材料と作り方】（タコシェル 4枚分）

- 1 板こんにゃく1枚は7〜8ミリ角の棒状に切り、塩適量でもんで水気を出して水洗いしたら、水から約10分ゆで、水気をよく拭き取る。
- 2 1を約170度の油で表面が白っぽくなるまで揚げる。
- 3 トマト1個と紫玉ねぎ1/4個はみじん切り、青唐辛子1/2本は輪切りにし、ライム1個のしぼり汁と皮のすりおろしを混ぜ、塩少々で味を調えるサルサソースを作る。より辛い場合は、本場のチボレ替わりにタバスコ少々を加える。
- 4 タコシェル4枚に、レタス4枚とアボガド1個の薄切りと2をのせ、3をかける。好みでバクチーやアーモンドスライス適量を添える。

（撮影：河内彩／料理：村岡奈弥）



2025年5月〜8月、アメリカ（西海岸地域：カリフォルニア州、オレゴン州、ワシントン州）に居住する20歳以上69歳までの男女で、アメリカ国籍を保有する者を対象に実施。
こんにゃくの喫食経験のある人（※1）に対し、こんにゃくの嗜好程度（好き・嫌い）を調査した（単数回答）。※1：こんにゃくゼリーを除く、板こんにゃく、糸こんにゃく（しらたき）、玉こんにゃく、こんにゃく麺のいずれかの喫食経験がある男女。n=132
出典：アメリカ、フランスにおける「こんにゃく」の消費実態調査（矢野経済研究所調べ）



「こんにゃく協会」のHPには、
おいしいこんにゃく料理がいっぱい！

一般財団法人 日本こんにゃく協会