

広告企画・制作：朝日新聞社　ボンマルシェ編集部
Illustration：Akira Sorimachi／Design：Sakiko Abe
[広告特集]

現地ルポ！

KONNYAKU（コンニャク）でインドネシアの食卓が変わる！

東南アジアのエキゾチックな島国インドネシアで今、日本の伝統食「こんにゃく」の注目度が高まっています。そのワケは？
地元民で賑（にぎ）わう首都圏ジャカルタのショッピングモールで今年6～7月に実施された
日本製「しらたき」の試食会の結果とともに、インドネシア流のおいしい食べ方をご紹介！（取材・撮影：森田花楓）



高まりつつあるこんにゃく人気

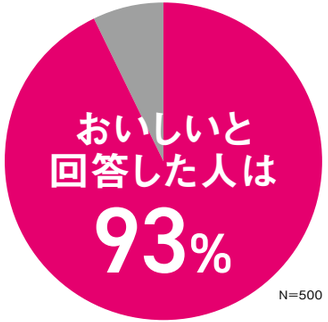
こんにゃく芋（こんにゃくの原材料）の原産地はインドシナ半島周辺ということもあって、インドネシアは昔からこんにゃくの生産国でもあります。そんなジャカルタで開催された日本製「しらたき」の試食会。対象は地元の方500人。果たしてその結果は……ごまドレッシングをかけた「しらたき」をおいしいと答えた人が93%。即席チキンスープに入れた「しらたき」をおいしいと答えた人が85%。いずれも味だけでなく香り、食感、見た目ともにたいへん好評でした。

普段からこんにゃく製品を比較的よく食べているという地元の人々にも「しらたき」について伺いました。バリ島でレストランを経営するロニー・オクタビアントさんは、「しらたき」を国民食的存在の麺料理「ミーゴレン」に使っているそう。甘いしょうゆ（ケチャップマニス）によく合っておいしいと言います。ジャカルタで家庭料理のレシピを発信して人気のインスタグラマー、ニア・アグスティさんは、「わが家でこんにゃくと言えば、見た目が白米そっくりのこんにゃくライスを白米といっしょに炊くことが多い。しらたきはソトアヤム（チキンスープ）に入れるとヘルシーでおいしそう。作ってみたい」と語ります。

ところで、長年インドネシアで暮らす筆者は、ここ数年、こんにゃくの注目度の高まりを実感しています。先のロニーさんは「香り豊かなインドネシア料理と好相性で、腹持ちがいいからダイエットにも最適な食材。20kg近いダイエットに成功した」とこんにゃくの魅力を語ります。ニアさんも健康食材として手放せないそう。「少量でも満腹感が持続するし、お通じがスムーズになるのが嬉（うれ）しい。家族の健康を意識するきっかけにもなりました」と語ります。余談ですが、インドネシア人はおでんが大好き。香りのいいお出汁（だし）に浸った具材がおいしいとフード系SNSから火がつき、おでん屋さんには行列が絶えません。もともと練り物も多い国なので、おでんにこんにゃくも加えて日本の味を楽しんでほしいと思っています。

（もりた・かえで：インドネシア在住フリーライター）

試食会では
ごまドレッシングをかけた
「しらたき」が大人気！



調査期間／調査対象：2026年6～7月。調査対象地域：インドネシア・ジャカルタ首都圏を対象に四つのショッピングモールを抽出。①Kalibata City Square（南ジャカルタ）②The Park Sawangan（デポック）③AEON MALL BSD CITY（タンゲラン）④AEON MALL Sentul City（ボゴール）で実施。調査対象者：インドネシア国籍を持つ20歳以上60歳までの男女計500人。／矢野経済研究所調べ



バリ島で多店舗を展開するローカルスーパー「ティアラ・デワタ」の担当者コマン・スマワティさんは「こんにゃく製品は年々、売り場も拡大中です」と語ります。

ジャカルタのショッピングモールで開催された日本製「しらたき」の試食会。500人の方々が参加。



Recommended Recipe

インドネシア料理をヒントに
「しらたき」のバクソ



「バクソ」は「肉だんごスープ」のこと。チキンスープに、鶏肉だんご、小松菜、紫玉ねぎ、もやし、香菜などたっぷりの野菜と、麺の代わりに「しらたき」を。詳細レシピは「こんにゃく協会」のHPで！

「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！
一般財団法人日本こんにゃく協会