



寒い日が続いており、おでんの美味しい季節ですね。皆さんが好きなおでんの具は何ですか？今月は、おでんの具の定番「こんにゃく」について紹介します。簡単レシピも参考にしてください。



こんにゃくの原料はこんにゃく芋(サトイモ科の植物の根茎)で、収穫量は群馬県が全国の約90%を占めています。原産地はインドからインドシナ半島あたりの東南アジアとされ、日本へは6世紀頃に仏教と共に伝わり、江戸時代に乾燥させて粉末にする加工法の発明により、国民大衆の一般食品になったそうです。

こんにゃくのおすすめポイント！

★食物繊維が豊富

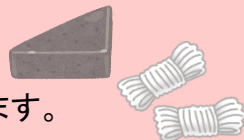
こんにゃくの成分は97%が水で、それ以外はほとんど食物繊維、胃や腸の中で水分を吸ってふくらみ、便秘解消や血糖値の上昇をゆるやかにする効果があるとされています。

★低エネルギー(カロリー)

カロリーは100g(板こんにゃく1/2枚程度)で5kcal。色々な料理に取り入れて、カロリーダウンに役立てましょう。

★カルシウムが豊富

板こんにゃく1枚(250g)に牛乳コップ半分程度(100cc)のカルシウムを含みます。



保存方法

～開封前～

涼しいところなら室温でOK、凍ると食感が悪くなるので、冷蔵庫の場合、冷気の吹き出し口には置かない

～開封後～

入っていた水を捨てずにそのまま保存するか、水を張った容器に入れ表面が乾かないようラップ等かけて冷蔵庫で保存し、早めに使い切る

短時間で味付けする方法

- 両面に縦横、浅く斜めに切り目を入れる
- スプーンや手でちぎる
- 塩や砂糖をふって揉む
- めん棒でたたいて柔らかくする

刺身こんにゃくとわかめのガーリックぽん酢和え

(1人分 12kcal)

材料2人分

- 刺身こんにゃく 100g
- わかめ(戻したもの) 60g
- 〈ガーリックぽん酢〉
- すりおろしにんにく 少々
- ぽん酢 大さじ1と1/2



作り方

- ①刺身こんにゃくは水気を軽く絞り、食べやすく切る
- ②わかめはさっと湯通しし水に取り、食べやすく切る
- ③ボウルに①、②、〈ガーリックぽん酢〉を入れ和える

ポイント

こんにゃくは和えて置いておくと水が出るので、**食べる直前**に和えましょう

突きこんにゃくとにんじんの辛子明太子

(1人分 58kcal)

材料2人分

- 突きこんにゃく 150g
- 辛子明太子 30g
- にんじん 1/3本
- ごま油 大さじ1/2
- 塩 適量



作り方

- ①突きこんにゃくは下ゆでする
- ②辛子明太子はほぐしておく
- ③にんじんはせん切りにする
- ④フライパンにごま油を熱し③を炒め、しんなりしたら①を加えてさらに炒める
- ⑤火を止め②を加え、予熱で火を通しながら混ぜ合わせ、塩を加えて味を調える