

🍴🍴 こんにやく



地元でとれたこんにやく芋を使った手作りのこんにやくは、さしみこんにやくとしてしょうゆで食べると美味しい！さらに、ひじきやおおさを入れるとまた違う風味がしておすすめ。



素材

こんにやく芋
炭酸ナトリウム
ぬるま湯

分量

1kg
10～15g (ぬるま湯 100cc で溶く)
2.5～3リットル

- (1) こんにやく芋はきれいに洗って1cm程の厚さに切ってゆでる。
- (2) やわらかくゆだったら皮を剥ぎ、小さく割りほぐしミキサーにかける。ミキサーにかける間に必要量のぬるま湯は全部使ってしまう。
- (3) ミキサーにかけて終わったら、全体をよくかき混ぜてしばらく休める。丸いカップがあちらこちらに出来るほど休める方がよい。
- (4) 炭酸ナトリウムをぬるま湯でとき、(3)の中に入れて全体を手早くかき混ぜ合わせる。
- (5) おちついたところで形を整え、沸騰しているお湯の中に入れかたくなるまでゆでる。形を整えるとき、必ず中の空気を抜く。

* 芋はよく乾燥したものほど良い。

素材(板こんにゃく(250g)が約8~9枚できる)

分量

こんにゃく芋(皮ははいでもはがなくてもよい)

500g

凝固剤(水酸化カルシウムまたは貝殻焼成カルシウム)

4g

水(こんにゃくの約3.3倍)

1,650cc

- (1) こんにゃくいもをよく洗う(皮ははいでもはがなくても、少し残しても良いです。
(皮を残すと黒いこんにゃくになります。))
- (2) 【おろし金でする場合】
 - 1) 芋は持ちやすい大きさに切ります。
 - 2) 大きいボールに水を約1,650cc入れ、その中に芋をすっていきます。
すった芋が固まらないように時々泡立て器で攪拌します。
注意：目が粗いおろし金で作ると失敗します。刺すように痛いアクが残った
こんにゃくになってしまいます。【ミキサーでする場合】
 - 1) 芋は一口大に切ります。
 - 2) 約50度のお湯を約1,650cc用意します。
 - 3) 適量の芋とひたひたになる量の湯をミキサーに入れ、最初はフラッシュし
加減しながらすっていきます。
 - 4) ミキサーは約1分回し、すった芋は大きめのボールに入れます。
 - 5) 残った湯でミキサーを攪拌し、きれいにします。湯は1,650cc全部
使います。
- (3) おろし金、又はミキサーですり終わったら、泡立て器で全体を再度攪拌して
約40分間放置します。
- (4) (3)のこんにゃくを手で練っていきます。力強く練っていくと10分ほどで
糸を引くような感じになってきます。糸をひき、照りが出てくるようになれば
よいでしょう。
○よく練る=弾力のあるこんにゃく 練りが少ない=歯切れの良いこんにゃく
- (5) 小さいボールに100ccの水を用意し、4gの凝固剤を溶き、凝固剤溶液を
作ります。
○凝固剤を溶く水の量は芋500gに付き、100ccを目安にします。
- (6) (4)のボールに(5)で出来た凝固剤溶液を一気に入れ、すぐに練り始めます。
こんにゃくがばらばらになるので、すばやく混ぜながらよく練り込んでいきます。
- (7) 色むらがなくなり、全体が均一にのり状になるまで大胆に力強く練り合わ
せませす。
- (8) (7)をボールからバットに移します。手で強く押さえるようにして(空気を抜
くように)平らにならします。
ある程度平らになったら、手に水をとって撫でると表面がなめらかになります。
- (9) 20分くらい放置しておくともバットから簡単にはがれるようになります。適当
な大きさに切り、沸騰した湯に入れ、30分~40分くらいゆでます。
- (10) ゆで上がったなら火を止めて、しばらく放置しておくともこんにゃくが熟成し、
弾力がでて美味しくなります。

保存方法：ゆでた水でそのまま冷やし、その水に浸した状態で冷蔵庫に
入れておけば10日間くらいは保存可能です。