



平成21年1月20日(火)

生芋こんにゃくレシピ

(昭和村食生活改善推進員バージョン)

材 料

基本の材料

こんにゃく芋 1kg
ぬるま湯 5ℓ

炭酸ソーダ 30g
お湯 200~250cc (ソーダを溶く)

道 具

包丁
まな板
計量カップ
ミキサー
鍋
バット

一般家庭では、標記の1/2がつくりやすい。

基本のつくりかた

こんにゃく芋をたわしでよく洗い、根、赤い芽、黒い皮をていねいに取る。

こんにゃく芋を細かく切る。

ミキサーに入る程度に。

のこんにゃく芋と計っておいたぬるま湯を少量ずつミキサーに入れてかける。

上面が平らになるまで、攪拌する。

数回に分けてミキサーにかける。

余ったぬるま湯は、ミキサーを洗い鍋に入れる。

余ったぬるま湯全部をを鍋に入れる。

鍋に のこんにゃくを入れて、木べらで粘り気が出るまでよく練る。

(固いようなら、水を少したすとよい)

の鍋を強火にかけて、焦げないようにかき混ぜながら30分位煮たら、火からおろして、さらに少し練り、表面を平らにする。

こんにゃくが、透きとおったグレーになるまで、硬さは、鍋の中央に十の文字が書けるまで火にかける。

少し冷めてから、お湯に溶かした炭酸ソーダ液を加えながら、木べらや手で一気にかき混ぜる。(一気に混ぜないと、分離するので注意する)

水でぬらしたバット等に流し入れて、よく押して平らにしてラップをかけ、冷めるまでそのまま置く。(30分~1時間位)

冷えて固まったら適当な大きさに切る。

切る前に、熱湯をかけると切りやすい。

熱湯で20~30分、アクを取りながら煮る。そのまま鍋の中で保存しても、水に移し代えて保存してもよい。

食べる前に、もう一度湯がくとよい。

人参こんにゃく

基本の材料+人参(2本:300g)+水(少量)で人参こんにゃくが作れます。

つくり方は人参と水をミキサーにかけたものを、基本のつくり方に加えるだけです。後は同じつくり方です。