

やさい王国の
とれたてたより
最終回



こんにゃく



昭和村と言えばこんにゃく！
生産量日本一のこんにゃく芋から
形や用途も様々なものが作られます。

❄️凍みこんにゃくの作り方 (お肉のような食感のこんにゃく。味染みも◎)
こんにゃくを5mm~1.5cmほどの厚さに切り、冷凍庫で一晩おく。
水で解凍し、水気をよく絞る。これだけで完成！

こんにゃくのひとくち唐揚げ

材料: こんにゃく 750g
しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ2
鶏がらスープの素 小さじ1
にんにくすりおろし 小さじ1
しょうがすりおろし 小さじ1
衣: 薄力粉 適量
片栗粉 適量



1.5cm角に切った状態で凍みこんにゃくを作る。
凍みこんにゃくを調味料と一緒に袋の中で揉みこむ。
1時間以上おいた後、汁気を切って薄力粉→片栗粉の
順にまぶし、180℃の油で揚げたら完成！
衣を変えれば天ぷらにも！

味噌こんにゃく



こんにゃくは約5分茹で、
たれを味噌が2に対して
砂糖・酒・みりん1の分量
で煮て付けるだけ！

こんにゃくも昭和村も

可能性は無限大！

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

