

# 手造りこんにゃくの作り方

## 材 料

こんにゃく芋（正味） 1 kg  
炭酸ナトリウム 25 g  
湯（40～50℃位） 3 ℓ  
熱湯 200cc

### ポイント1

芋の収穫は秋なので洗って切って、冷凍しておくといよい。洗う時に皮を付けると黒っぽい出来上りになる。

### ポイント2

先に湯をミキサーに入れた方がミキサーに付きにくい。スイッチを一度切ると攪拌できなくなる。攪拌していて中心の穴がなくなった時が目安です。

### ポイント3

混ぜるときに温度が下がると固まらなくなるので手早くする。

### ポイント4

バットに流す時にナイロンの風呂敷等を敷いておくと茹でるときに取りやすい。

### 食べる時は

家でもう一度茹でこぼしてから調理してください。味しみが良くなるように乾煎りをして水分を飛ばし、包丁で切らずにスプーンなどでちぎると良い。

## 作り方

- ① 芋は泥をきれいに洗い、1.5cm位の輪切りか半月切にして竹串が通るくらいまで茹でる（ポイント1）
- ② 茹であがった芋はサイコロ状に切り分け（芽の部分や黒く変色している部分は取り除く）大体 200g に分けておく
- ③ ミキサーに湯 500 cc程度を入れ 200g の芋を入れて滑らかになるように攪拌する。（ポイント2）最後の湯だけで攪拌し、ミキサーに付いた芋を取る
- ④ ③を大き目のボールに入れて良く練る。全体が混ざって弾力が出れば十分です。（ポイント3）
- ⑤ 熱湯に炭酸ナトリウムを溶かして④に数回に分けて入れ更に練る。炭酸ナトリウムを加えると固くなってくると共に、「こんにゃく独特の匂い」がする。
- ⑥ 練り上がったこんにゃくをバット等に流し込み空気が抜けるように叩いたり抑えたりして 30 分程度放置する。（ポイント4）
- ⑦ バットに適量の水を入れフライ返し等でこんにゃくを切って煮立たせたお湯で 30 分間茹でる。（くっつかないように時々混ぜてください）
- ⑧ 茹で上がったこんにゃくを水に放し、アク抜きをします。

あおば地区公民館

特色ある公民館活動事業

令和元年7月17日