

こんにゃく

<材料>

こんにゃく芋 正味1kg
水 3,500cc

炭酸ナトリウム 50g
熱湯(炭酸ナトリウムを溶かす用)1 カップ

<作り方>

- こんにゃく芋はタワシでよく洗い(土を落とす)、1.5 cmくらいの厚さに切りたっぷりの湯で柔らかくなるまで煮てざるにあげ皮をむく。
Point1 生の芋はかぶれることがあるので使い捨てゴム手袋をつけて作業する。
Point2 1枚ずつ竹串などをさしてみて柔らかくなっているか確認しながらざるにあげる。
Point3 皮をむくときは、使い捨てゴム手袋の上に軍手をはめてむく。
- 皮をむき、汚れを除いた芋を1.5~2 cm角のさいの目に刻む。
Point1 この状態で1 kgずつフリーザーバッグに入れて冷凍保存しておく、こんにゃくづくりの下処理段階が省かれて時短で作れる。
- ミキサーに分量のぬるま湯と芋を何回かに分けて入れてペースト状にする。
Point1 業務用ミキサーの場合は芋を3回にわけて。家庭用は5回ぐらい。水は、ミキサーのコップ7分目まで入れる。
Point2 キッチンタイマーを使って、各回1分間ずつミキサーにかける。
- 大鍋に入れて木杓子で練りながら温める(50℃くらい)。熱くなったら、熱湯で溶かしておいた炭酸ナトリウムを3回に分けて入れ、木杓子で馴染むまでよくかき混ぜる。
- つやが出てゼリー状になったら、バットを水でぬらしてこんにゃくを入れ、表面を滑らかに整える。
- 十分固まったら、包丁で適当な大きさに切って熱湯に入れ、30分間ゆでる。
- 水に放して冷やす。(あく抜きも兼ねる)

<保存方法と食べるとき>

- 水をはったタッパーに入れて冷蔵庫保管する。
1~2日ごとに水を取り替える。
1週間以内に食べきるのがベスト。
- 食べるときは、10分間ゆでてから調理する。

