

こんにゃく作り

2月8日（月）10:00～12:00まで、明德地区公民館の『竹内美加さん』を講師にお迎えして、地域の方々16名が「こんにゃくづくり」に挑戦しました。

講師からレシピにより作り方の説明を受けた後、テーブルごとに一斉に調理に取りかかり、みんなで協力し合って手際よく予定量のこんにゃくを完成させました。

たくさんの持ち帰り分をいただく参加者の笑顔がとても印象的でした。

なお、今回の事業については「びよんびよんネット」の取材があり、後日『いなばあぐりタイム』の時間に放送される予定です。



講師のお話し：あいさつと作り方の説明



こんにゃく芋の洗浄



こんにゃく芋のカット



カットした芋を茹でる



調理中のスナップ



茹で上ったこんにゃく芋



ミキサーにかける



キキサーにかけ取り出

こんにゃく作り



レシピを示して丁寧にサポート



レシピを確認しながら調理



茹で上がったこんにゃく芋の皮むき



キキサーにかけ、取り出してよく混ぜる



炭酸ナトリウムを加えよく混ぜてから容器に入れて2～3時間保存。その後茹でて完成

こんにゃく作りのレシピ

地域の仲間づくり事業

材 料

こんにゃく芋 1kg・炭酸ナトリウム結晶 25~30g・水 3ℓ

作り方

1. こんにゃく芋をよく洗います。
2. 適当な大きさに切って茹でます。
3. 箸がスッと通るくらいになったら、お湯から上げて皮をむきます。
※お湯から上げたばかりの芋は熱いので、やけどしないようご注意ください。
4. 40℃位のぬるま湯をこんにゃく芋1kgに対し、3ℓ用意します。
(3ℓの中に、炭酸ナトリウムを溶かす熱湯分も含まれています)
5. こんにゃく芋とぬるま湯を入れて、ミキサーにかけます。
※量が多い場合には何度かに分けてかけることとなりますが、最後にぬるま湯だけ入れて回すとミキサーについた芋がきれいに取れるので、その分のぬるま湯は確保しておいたほうが良いと思います。
6. ミキサーで回した後、大きなボウルなどに入れてしっかり混ぜます。
7. 炭酸ナトリウムを熱湯でしっかり溶かします。
8. 炭酸ナトリウムを加えしっかりと混ぜ、バット等に流し込みます。
※炭酸ナトリウムは一気に入れます。
空気が抜けるように手でしっかりと、たたいたり抑えたりしてください。
※バットにこんにゃくがくっつかないように水で濡らしておくといいです。
9. バットのまま2~3時間おきます。バットから取り出し30分位茹でます。