

こんにやく芋の特徴が生きた 「生芋こんにやく」

こんにやく芋畑

「**co.op** 国産生芋だけでつくった板こんにやく」～奈良県・(株)若草食品～

「国産生芋だけでつくった板こんにやく」をよく見ると、細かい白い線が見えます。これが、こんにやく芋の「繊維」です。こんにやく粉だけで作ったものには見あたりません。弾力ある食感と味しみの良さが特徴のこんにやくです。



群馬県などで栽培された1年分の“こんにやく芋”を仕入れて冷凍保存しています

伝統食品「こんにやく」を生芋から昔ながらの製法で作ることにこだわっている若草食品。
こんにやく作り30年のベテラン・吉田さんに教えていただきました。
「3年かけて育った生芋を朝4時から蒸して、芋すり機でおろしてから荒練するんだ。最近では、芋すり機を持た



練って調合し、長さ130cmの枠型に入れて3時間炊きあげます



規格サイズにカットされて冷やされるこんにやく



吉田さん

「違うかな」
手間と加減が
るだけのこんにやく粉とは
に変わってくる。単純に混ぜ
く用の凝固剤の分量が微妙
色つけの海藻粉や、こんにやく
釜で調合して混ぜるときに、
少しずつ違うんだ。だから、
いるグルコマンナン量が
のだから、芋の色や含まれて
だるうねえ。原料は自然のも
つてる工場はほとんどない
るから、芋の色や含まれて

ココラボ 国産生芋だけでつくった 板こんにやく

150g×2 **10月2回** 128円
※250g企画もあります(10月3回)

「糸こんにやく」も「ココラボ」で。
「国産生芋だけでつくった
糸こんにやく」

150g×2 **10月2回** 158円 冷蔵
※カットタイプ250g×2企画もあります(10月3回)



cooking

Pa・ぱっとクッキング 45



材料・2人分

- こんにやく… 150g
- なす……………1本
- ピーマン……2個
- 塩……………少々
- ごま油…………大1
- ごま……………大1
- 味噌……………大2
- ④ 砂糖・酒・みりん……………各大1

手でちぎると味しみが良くなる



1人当り
174Kcal

作り方

- ①こんにやくは手でちぎり、塩をまぶして洗い、水気をきっておく。なすとピーマンは、食べやすい大きさに切る。
- ②ゴマ味噌の材料、④はまぜておく。
- ③フライパンにごま油をひき、①を炒め、しんなりしたら、器に盛り、②をかける。

材料・2人分

- こんにやく… 150g
- 塩……………少々
- しょうゆ・酒……………各大1
- ④ 砂糖……………小2
- ごま油……………小1
- 白ごま……………大1

からいりすると身がしまり歯ざわりよく



1人当り
80Kcal

作り方

- ①こんにやくは細切りにし、塩をまぶして洗い、水気をきっておく。
- ②フライパンに①を入れ、からいりして水分をとばす。④を加え、混ぜながら中火で煮詰める。
- ③汁気がなくなったら、ごま油を入れて混ぜ、ごまを加えていりつける。

なすこんにやくゴマ味噌かけ

こんにやくのきんぴら