



11月は、「こんにやく」から日本の未来を支えます。



■栄養情報 <<出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）>>

板こんにやく 精粉こんにやく 100g（こんにやく1枚 約220g）
【エネルギー】21kcal【たんぱく質】0.1g
【炭水化物】0.1g【食物繊維】2.2g【脂質】0g

■基本情報

・原料：こんにやく芋
・分類：サトイモ科コンニャク属
・主な生産地：群馬県、栃木県、茨城県
（平成30年産農林水産省統計部「作物統計」より上位抜粋）

こんにやくの下処理

最近、あく抜き済みのこんにやくも売られていますが、下処理をすることであくや独特の臭みがとれます。余分な水分を出すことで、味が染み込みやすくなりますので、調理の前にひと手間かけてみてはいかがでしょうか♪

【手順】

- ①こんにやく1枚に対し小さじ1杯程度の塩又は砂糖をもみこむ。
- ②2～3分沸騰したお湯で茹でる。

こんにやくの保存の方法と期間

未開封 常温（冷暗所）で保存。（保存期間：約1～3ヶ月）

開封後 水（できれば袋に入っていた液体）をはった容器に入れ、表面が乾かないようラップ等をかけて、冷蔵庫で保存。（保存期間：約2～3日）

※冷凍保存は不向きです。水分が抜けてスポンジのようになってしまいます。

こんにやくが主役！？

こんにやく和風カレー丼



レシピ動画はこちら▶▶▶ 動画サイトが開きます▶▶▶

【材料 4人分】

- こんにやく・・・110g
- 豚バラスライス・・・120g
- 人参・・・1/3本
- ごぼう・・・1/4本
- 玉ねぎ・・・1/2個
- しめじ・・・1/2房
- カレー粉・・・8g
- カレーフレーク・・・40g
- めんつゆ・・・40cc
- 油・・・大さじ2
- 水・・・480ml

① 調理時間・・・約30分



（500mlの水に対して）

- 酢（あく抜き用）・・・大さじ1/2
- 片栗粉・・・20g
- （片栗粉用の溶き水）・・・30cc
- 万能ねぎ・・・少々
- ご飯・・・4人分

【下準備】

- ①こんにやくを下処理したら（こんにやくの下処理参照↑）一口大に切る（スプーンを使って切ると粗くなり味が染みやすくなります）
- ②ごぼうを乱切りして酢水にさらす。人参を乱切り、玉ねぎを2cm角に切る。しめじは、石づきをとって、ばらばらにする。

【作り方】

- ①油をフライパンに引き、豚肉を炒めたら、こんにやく、ごぼう、人参、玉ねぎ、しめじを入れ、カレー粉を加え炒めます。
- ②具材全体にカレー粉がなじんだら、水を入れ、めんつゆを入れます。
- ③火が通ったら、アクをとり火を止めます
- ④カレーフレークを入れ、溶けるまで混ぜてから火にかけます。
- ⑤片栗粉を水で溶き、フライパンに入れてとろみを付けていきます。*全部を入れずに、とろみ加減を見ながら入れると◎
- ⑥とろみが付いたら、ご飯にかけて、お好みで万能ねぎをかけたら完成！

こんにやくいろいろ

同じこんにやく芋が原料でも形は様々。一部ですが、いろいろなこんにやくをご紹介します♪



板こんにやく

スタンダードなこんにやく。料理の用途によって切り方を変えられます。関西では黒、北海道・東北では白こんにやくが好まれます。



糸こんにやく＝しらたき

細いこんにやく。すき焼きや和え物に◎



つきこんにやく

板こんにやくをとろろてんのように押し出したもの。味が染みやすいので炒め物に◎



玉こんにやく

型を使わず丸めたこんにやく。煮物やおでんに◎



さしみこんにやく

そのまま食べられるこんにやく。酢みそや醤油で食べたり、サラダやマリネに◎

お節料理で目にする手綱こんにやく

箸でも掴みやすく、火の通りも良くなり、味も染みやすくなります。板こんにやくを5～8mm幅にカットし、中央に切り込みを入れる。切り込みに、片側の端をくぐらせて、両方をひっぱる。



「良縁成就」の縁起も担いでいます。

にっぽんのおいしいもの



▲ひつつみ汁

岩手県 × 食文化 × ひつつみ汁

こんにやくは東北地方が年間支出額上位を占める食材で、総務省が2022年に発表した家計調査では、1位が山形市、2位が青森市、3位が盛岡市、4位福島市と、支出額上位を独占しています。盛岡市のある岩手県では、いもの子汁、ひつつみ汁、煮しめなど、こんにやくを使った郷土料理が多数あり、これからの寒い冬や正月にぴったりです。

「参考：出典：農林水産省Webサイト https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/28_1_iwate.html」



エムサービス株式会社と岩手県は、安全・安心で魅力ある岩手県の食を提供する基本協定を締結しました。岩手県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。



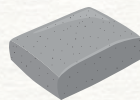
日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「こんにやく」から日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 祝引	2 祝引	3 祝引 文化の日	4 祝引	5 祝引
6 祝引	7 祝引	8 祝引	9 祝引	10 祝引	11 祝引	12 祝引
13 祝引	14 祝引	15 祝引	16 祝引	17 祝引	18 祝引	19 祝引 食育の日!
20 祝引	21 祝引	22 祝引	23 祝引 勤労感謝の日	24 祝引	25 祝引	26 祝引
27 祝引	28 祝引	29 祝引	30 祝引	1 祝引	2 祝引	3 祝引

- ・文化の日… 自由と平和を愛し、文化をすすめる日。(国民の祝日)
- ・勤労感謝の日… 勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日とするもの。(国民の祝日)

今月の【日本の伝統色】



銀鼠
ぎんねず
《ginnezu》



銀色がかった明るい灰色のことです。古くは、【錫色（すずいろ）】とも呼ばれていた色。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的に食べましょう♪

- ・こんにやく
- ・舞茸
- ・春菊
- ・りんご
- ・長芋
- ・あさり
- ・さつまいも
- ・かぶ（秋）
- ・柿

「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



伝えよう、和食文化を。

バックナンバーはこちら→



エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。