

こんにゃくいろいろ



板こんにゃく

スタンダードなこんにゃく。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・東北では白こんにゃくが好まれます。



糸こんにゃく

糸のように細いこんにゃく。「しらたき」とも呼ばれ、すき焼きや和え物に。



つきこんにゃく

板こんにゃくをとこ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◎



玉こんにゃく

型を使わず丸めたこんにゃく。煮物やおでんに。



さしみこんにゃく

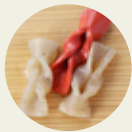
水分が多く、そのまま食べられるこんにゃく。刺身のように醤油につけたり、サラダやマリネにしても◎



番外編 赤こんにゃく

滋賀県名物の赤いこんにゃく。煮物や田楽など通常のこんにゃくと同じ食べ方をします。

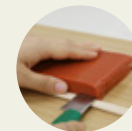
こんにゃくの飾り切り



お節料理で目にする網こんにゃく

板こんにゃくを5~8mm幅にカットし、中央に切り込みを入れ、片側を切れ目にくぐらせねじる。

お祝いごとに最適！ワンランクアップの飾り結び



動かないように箸で固定しながら横に切り開く



白線のように切り目を入れる



★の部分を中心の切り目に通す



できあがり♪

宮崎県のこんにゃく文化 かし「椪の実こんにゃくと養生麺」



◀どんぐりのこんにゃくにゃく?!
椪の実こんにゃく

モチモチとした食感▶
養生麺



宮崎県から熊本県の九州中央山地にかけて、こんにゃく芋を使わずどんぐりに含まれるでんぷんと水だけで作る「椪の実こんにゃく」が伝えられています。身近な食材として昔から作られていたといいます。また、椪の実こんにゃくが伝わる宮崎県木城町では、地元の特産品を作ろうと町内産のこんにゃく芋から作る「養生麺」が開発されました。もちもちとした食感とのど越しの良さが特徴。



エームサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。



11月は、「こんにゃく」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

こんにゃく 板こんにゃく (1/2枚約100g)
エネルギー・・・5kcal
たんぱく質・・・0.1g
脂質・・・0g
炭水化物・・・2.3g
食物繊維・・・2.2g



■基本情報

・原料:こんにゃく芋
・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)

こんにゃ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。

こんにゃくの下処理

最近、あく抜き済みのこんにゃくが売られていますが、下処理をすることであくや独特の臭みをとることができます。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ましょう。

【手順】

- ①こんにゃく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。



まるでナタデココ?!
19 こんにゃくココナッツ
バナナミルク
JAPANESE
FOOD
CULTURE

材料(4人分)

- ・板こんにゃく(白)・・・1/4枚
- ・バナナ・・・1/3本
- ・ゆであずき・・・大さじ2
- ・牛乳・・・80ml
- ・ココナッツミルク・・・80ml
- ・砂糖・・・大さじ1

トッピング

- ・クコの実・・・お好みで
- ・ミント・・・お好みで

作り方

- ①こんにゃくは、8mmのサイコロにし、砂糖をもみこみ、下処理をして冷ます。(こんにゃくの下処理を参照)
バナナは1cmの半月切りにする。
- ②ボウルに、①のこんにゃくとバナナ、牛乳、ココナッツミルク、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。※甘さはお好みで調整してください。
- ③器に、②を盛り付け、ゆであずきをのせ、お好みでクコの実やミントをトッピングし、できあがり♪

11月

「こんにやく」から
日本の未来を支えます。

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

11月3日 文化の日

自由と平和を愛し、文化をすすめる日。

11月23日 勤労感謝の日

勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。



- ・舞茸
- ・ブロッコリー
- ・カリフラワー
- ・長芋



- ・鰯（いわし）
- ・平目（ひらめ）
- ・秋刀魚（さんま）
- ・鰯（いわし）
- ・河豚（ふぐ）
- ・牡蛎（かき）



- ・西洋梨
- ・柿
- ・みかん

今月の
柄×色

松葉柄

まつばから

×

茜色

あかねいろ

日本の伝統柄と
伝統色の
ステキな組み合わせ

夫婦円満の縁起柄とされている松葉柄と、夕暮れ時の形容詞によく用いられている茜色との組み合わせです。

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エー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。

「食育」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？



日本の食文化を見直そう



農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「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。