

生芋から作る「こんにやく」の作り方

基本の材料

こんにやく芋 1kg
ぬるま湯 4～5リットル
炭酸ナトリウム(炭酸ソーダ) 25～30g
お湯 200～250cc (炭酸ナトリウムを溶く)

道具

包丁、まな板、計量カップ
ミキサー、鍋、バット(型枠)
ゴム手袋

※一般家庭では、標記の1/2が作りやすい。

1



こんにやくの生玉をタワシなどで洗う。

2



こんにやく芋はミキサーに入るくらいの大きさに切る。
根、赤い芽、黒い皮を包丁でていねいに取り除く。

3



刻んだ様子

必要な分だけ使い残りは、小分けして冷凍すると良い。

4



3のこんにやく芋と計っておいたぬるま湯(5リットル)を少量ずつミキサーに入れてかける。

- ※ 上面が平らになるまで、攪拌する。
- ※ 数回に分けてミキサーにかける。
- ※ 余ったぬるま湯は、ミキサーを洗い鍋に入れる。
- ※ 余ったぬるま湯全部を鍋に入れる。

	 <p>➡ 応用編</p> <p>「人参こんにゃく」</p> <p>基本の材料+人参(2本:300g) +水(少量)で人参こんにゃくが作れます。</p>  <p>つくり方は人参と水をミキサーにかけたものを、基本のつくり方 4 に加えるだけです。</p> <p>後は同じつくり方です。</p>
5	 <p>鍋に 4 の こんにゃくと余ったお湯を入れて、木べらで粘り気が出るまでよく練る。</p> <p>※ 固いようなら、少し水をたすとよい</p>
6	 <p>5 の鍋を強火にかけて、焦げないようにかき混ぜながら30分位煮たら、火からおろして、さらに少し練り、表面を平らにする。</p> <p>※ こんにゃくが、透きとおったグレーになるまで、硬さは、鍋の中央に十の文字が書けるくらいまで火にかける。</p>
7	 <p>少し冷めてから、200～250cc のお湯に溶かした炭酸ナトリウム液(炭酸ソーダ液)を加えながら、木べらや手で一気にかき混ぜる。</p> <p>※ 一気に混ぜないと、分離するので注意する。</p>
8	 <p>さらによく混ぜます。</p>

9		<p>よく練ってから、水でぬらしたバット等に流し入れる。</p>
10		<p>型(バットなど)に入れて、よく押して表面を平らにする。</p>
11		<p>ラップをかけて冷ましておく。 ※ 30分～1時間位</p>
12		<p>冷やしたこんにゃくを切り分ける。 ※ 切る前に、熱湯をかけると切りやすい。</p>
13		<p>適当な大きさに切る。</p>
14		<p>鍋に湯を沸かし、適当な大きさに切ったこんにゃくを入れ湯がきます。 ※ 左はにんじん入りこんにゃく</p>

15		<p>熱湯で20～30分、アクを取りながら煮る。</p>
16		<p>そのまま鍋の中で保存しても、写真のように水に移し代えて保存してもよい。 ※ 食べる前に、もう一度湯がくとよい。</p>
17		<p>手作りこんにゃくのできあがり。 ※ 写真はニンジン入りこんにゃく</p>

資料提供および取材協力:昭和村食生活改善推進員

換算早見表

こんにゃく芋 (g)	ぬるま湯 (cc)	炭酸ソーダ (g)	溶かす ぬるま湯 (cc)
100	400~500	3	20
200	800~1000	6	40
300	1,200~1,500	9	60
400	1,600~2,000	12	80
500	2,000~2,500	15	100
600	2,400~3,000	18	120
700	2,800~3,500	21	140
800	3,200~4,000	24	160
900	3,600~4,500	27	180
1,000	4,000~5,000	30	200

食品添加物

炭酸ソーダ 500 グラム

薬局で購入約 600 円

