



野菜と果物で人と地域を元気に! ベジフルコミュニティあきた代表

# 野菜ソムリエの父親日記



「コンニャク食べたい」

季節は秋、日中暑くても朝晩はだいぶ涼しくなってきました。そんな今日この頃、小学2年の息子が「ダシのきいたコンニャク、食べたい」とリクエスト。子どもの体は正直なもの。ちゃんと季節に合ったものが食べたくなるようです。

以前子どもたちといっしょにコンニャク作りを試してみた時、ゴツゴツして隕石みたいな芋をすりおろし、科学の実験のような行程を経てプルプルンのコンニャクになるのが本当に不思議でした。私たちのご先祖様はなんでこうまでしてコンニャクを食べようとしたの? という疑問は食べてナットク。手作りコンニャクの味は格別! でした。

最近秋田県内でもコンニャク芋を植えている畑を見かけます。機会があったら親子でぜひコンニャク作りを試してみたい。さい。

加藤 正哉



## イモの野菜 コンニャク (イモ?)

### ■コンニャクってどんな野菜?

東南アジア原産でサトイモの仲間。コンニャク芋から作るコンニャクの主成分は水分と食物繊維のグルコマンナンでカロリーはほとんどなし。体内の老廃物を排出するデドックス効果があるといわれています。

### ■コンニャクのレシピ「コンニャク炒め」

むずかしいテクニックは一切なし。かつおぶしでダシを取り、コンニャクを手でちぎり、氣長に炒めるとプリップリ! で食べあきしないコンニャク炒めになります。

- 材料：板コンニャク：1本 ダシ汁：200cc  
日本酒、砂糖、醤油：適量  
みりん、ゴマ油：少々 好みで白いりごま、赤唐辛子

#### ●作り方

[ダシの取り方] 昆布5cm角は水400ccに1時間浸しておく。中弱火にかけ軽く沸騰してきたら昆布を取り出し、かつおぶし2つかみを入れる。再び沸いてきたら弱火にして7分。火を止めてかつおぶしを濾す。

- ①コンニャクは手で食べやすい大きさにちぎり、5分間ゆで、ザルにあけて水気を切る
- ②フライパンにサラダ油を熱し、  
①を入れて中火で氣長に炒める
- ③軽く焦げ目がついたらダシ汁、砂糖、日本酒を加え、さらに煎りつける
- ④水分がなくなったら醤油・みりん・ゴマ油をかけまわし、からめる
- ⑤好みで白いりごま、赤唐辛子をふる

