

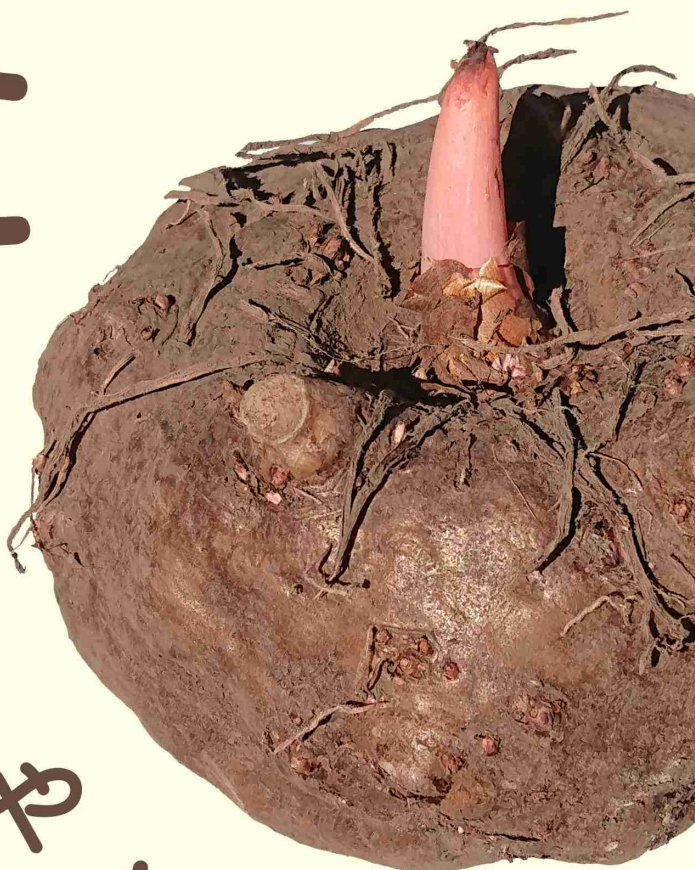


やさい王国の

とれたてたより

第31回

こんにゃく



昭和村が

日本一の生産量を誇る！

村を代表する作物です。

初挑戦では敷居の高そうな「こんにゃく作り」ですが、意外と簡単に、匂いも少なく作ることができました！

さくら工房 農家レストラン直伝!!

水酸化カルシウムを使ったこんにゃく作り

材料: こんにゃく芋 1kg 凝固用: 水酸化カルシウム 7g
水 4リットル 水 400ml

注意! 5kg以上のこんにゃくができます!



1 たわしで軽く洗ってから、りんごと同じように包丁で皮をむきます。(全作業中ゴム手袋必須です!) その後、ミキサーが使えるサイズに細かくして計量。



2 (ミキサーのサイズに合わせて何回かに分けて) ミキサーに分量の水と一緒に入れて約1分。その後、ボウルに入れて泡立て器で少し混ぜます。



タッパーから出してもOK!

3 40分放置後、糸を引くくらいまでよく練ります。その後、凝固用の材料を混ぜて投入。すぐ練り! 全体がよ〜くまとまったら、空気を抜きながらタッパーに詰めます。表面は水で滑らかに。

練りは2回とも念入りに!



4 20分放置後、タッパーごと茹でます。40分茹でて完成! 使う時は切って茹でます。水に浸したまま冷蔵庫に入れると保存可能!

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

