

美容と健康に最適<手づくりこんにゃく>の作り方



材料 生芋こんにゃく・・・1kg
 水・・・4～4.5ℓ
 貝殻カルシウム・・・5g

 この分量で、約5kgのこんにゃくが出来ます



①生芋こんにゃく



②生芋を洗う(目根・土をよく取る)



③細かく切る



④ミキサーに③を約6等分して入れる



⑤水4ℓも6等分して入れる



⑥分量のこんにゃくと水を6回に分けて攪拌する



⑦ミキサーにかける



⑧プラスチックのボールに漉しながら入れる



⑨平らに延ばす



⑩1～2時間放置して固める



⑪400ccの水に5gの貝殻カルシウムを溶く



⑫、⑩の固まったこんにゃくを練る



⑬粘り気が出るまでさらに練る



⑭水溶性貝殻カルシウム⑪を入れる



⑮全体に混ぜる



⑯最初はパラパラになる



⑰再び粘り気がでくる



⑱さらに練る



⑲よく練ったら平らにする



⑳整形・加工しやすいように整える



㉑板こんにゃくを作る場合はプラスチック容器等に入れる



㉒空気を抜きよく詰める



㉓容器ごと熱湯の中に入れて湯がく



㉔ちぎりこんにゃくは直にちぎって湯がく



㉕ちぎりこんにゃくは



40～60分 湯がく
60～90分 湯がく



㉖湯がき終わったら冷水に入れて出来上がり



簡単な食べ方のひとつ
<味噌おでん>



こんにゃくづくしの「さくら工房」
<こんにゃくステーキ定食>

「貝殻カルシウム」
 のお求めは昭和村
 さくら工房道の駅店で
 電話0278-25-4831

生芋こんにゃくのお求めは
 農産物直売所「旬菜館」で
 直通電話 0278-50-3003