

# こんにゃく 蒟蒻



## 健康 かわら版



原産地はインドシナ半島とされています。日本へは、縄文時代に里芋などと共に渡来したという説があります。本格的に普及したのは江戸時代に入ってからです。現在、こんにゃくを栽培しているのは日本、中国、ミャンマー、スリランカのみで、その生産量の95%を日本が消費しています。こんにゃくは昔から「お腹の砂おろし」「胃のほうき」と言われてきました。これは、食物繊維の豊富なこんにゃくを食べることで、体に不必要なものを掃除する、という意味です。

### 栄養

こんにゃくは97%が水分です。糖質や脂質、ビタミン類はほとんど含まれませんが、食物繊維のグルコマンナンやカルシウムが多く含まれています。また、低カロリーで腹持ちの良い食品です。

- 食物繊維のグルコマンナンは、腸内でゼリー状の物質に変化し、コレステロールや酸化脂質などを取り込み、体外に排出する役割を果たします。その結果、コレステロール値や血糖値の低減に効果が期待できます。
- カロリーは100gあたり7kcalときわめて低く、満腹感も得られるため、ダイエット食品にこんにゃくを使ったものが多く登場しています。
- こんにゃくのカルシウムは、胃酸により簡単に溶け出し、消化吸収が良くなります。日本人が不足しがちなカルシウムの補給に役立ちます。

### アクが強いので、下処理が必要です

- 熱湯でさっと茹でる。  
(糸こんにゃくなど、煮物や鍋物に。)
  - 鍋に入れて、中火で空炒りする。水分と共に臭みやアクが出る。(炒めものなど)
  - 塩をふり、麺棒で軽くたたく。水分が出たら洗い流す。(味噌漬けや汁物)
- \* 手でちぎったり、表面に格子状の切り目を入れると味がしみ込みやすくなります。**

### こんにゃくの黒と白

こんにゃく芋の精粉(せいこ)を使うと白いこんにゃくになり、生芋を使った場合はイモの皮が入ってしまうため、黒っぽくなります。最近のこんにゃくは、精粉を使ったものが多いので、黒いこんにゃくを好む地方では、アラメやヒジキなどの海藻の粉末で色を付ける場合が多いようです。

### こんにゃくの種類



#### 板こんにゃく

板状に成型して固めたもの。料理の用途に合った切り方ができる。おでん、煮物などに向く。



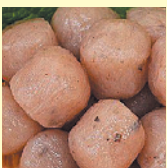
#### つきこんにゃく

板こんにゃくをところんのように押し出したもの。ほどよいこんにゃくの食感を残しながらも、他の食材と組み合わせやすい。炒めものに向く。



#### 糸こんにゃく

こんにゃくが固まる前の糊状の時に、細かい穴に通しながら茹で、糸のように細いひも状にしたもの。「しらたき」とも呼ばれている。短時間で味がなじむため、すき焼きやあえ物に向く。



#### 玉こんにゃく

丸めて茹でて作ったこんにゃく。黒、白の他に、唐辛子や海苔、ごまなどを加えたものもある。煮物、おでんなどに向く。



#### さしみこんにゃく

他のこんにゃくよりも水分が多く、そのまま食べられる。ゆずやゴマ、海苔などで風味つけたものやそうめん状のものもある。酢醤油やわさび醤油などをつけて食べるほか、サラダやマリネ、あえ物などに向く。



#### 粒こんにゃく(米粒状食品)

こんにゃく由来のグルコマンナンをでんぷんに加え、米粒の形に加工したもの。米に加えて炊くと、通常のご飯より低エネルギーで、食物繊維も多くなる。



## 筑前煮

今月のレシピ

### 【材料】約3~4人分

- 鶏もも肉……………200g (しょうゆ、酒、各小さじ1)
- 人参……………70g
- ごぼう……………70g
- 筍の水煮……………70g
- こんにゃく……………1/2枚(120g)
- 里芋……………中2個
- 干し椎茸……………2枚
- 砂糖……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 椎茸のもどし汁……………200cc
- 顆粒だし……………小さじ1

### 【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、しょうゆ、酒 各小さじ1で下味をつける。
- ②人参は乱切りにする。
- ③ごぼうは皮をむき、乱切りにして水につける。
- ④筍は一口大に切る。
- ⑤こんにゃくは切り目を入れ、一口大に切り、さっと茹でる。
- ⑥里芋は皮をむき、一口大に切り、さっと茹でる。
- ⑦椎茸は水に戻し一口大に切る。
- ⑧鍋に油を入れ、中火で鶏肉を炒め、さらに野菜を入れて炒める。1分ぐらい炒め、油が回ったら椎茸のもどし汁と顆粒だしを入れる。沸騰してアクが浮いてきたらすくい取る。
- ⑨砂糖と酒を入れて、落とし蓋をし、弱火で10分ほど煮る。
- ⑩しょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮る。さらに、みりんを入れ、やや強火で煮詰め、照りを出す。

参考:「旬の野菜の栄養事典」(株)エクスナレッジ、「栄養と料理」女子栄養大学出版部、クックパッド