



材料

〈手のひらサイズ約30個分〉

こんにゃく芋 ゆであがり 1kg
炭酸ナトリウム 27gから30g
水 3L

【用意する道具類】

- 深鍋(こんにゃくをゆでる)
- ミキサー、計量カップ、はかり
- ボウル(ミキサーにかけたものを入れる)
- ボウル(アク水3Lが入るもの)
- ゴム手袋等

手作りこんにゃく

ちょっと一言!

あく水とこんにゃく芋を同時にミキサーにかけて、手軽に作られるように改善したレシピになっています。

作り方

- ① 炭酸ナトリウムを温湯200ccで溶き、水3Lを加えて混ぜ合わせ、あく水を作る。
- ② ゴム手袋をして、こんにゃく芋をきれいに洗い、芽の部分は取り除く。2~3cmくらいの輪切りにしてゆで、熱いうちに皮をむく。皮はスプーンでこするようにしておくといよい。
- ③ ②を3cm四方くらいのサイコロ状に切り、芋200gに対してアク水3カップの割合で少量ずつミキサーにかけ(2分程度)、ボウルに移す。
- ④ すべてボウルに移したら、全体が均一になるように軽く混ぜ、そのまま30分~60分寝かせる。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、④のこんにゃくを丸め、沸騰した湯の中へ静かに入れて約20分間茹でる(1回目)
- ⑥ こんにゃくに箸が通ったら、いったん取り出して水に移す。鍋に新たに水を入れて沸騰させ、こんにゃくを入れてさらに20分程度ゆで、ゆで上がった後火を止めてゆで水ごと冷ます(2回目)

レシピを作った団体・人
岩国市美川生改連