

今回の特集は…こんにやく

こんにやく再発見!

煮物やお鍋の名脇役、こんにやく。若草食品の吉村さんに、知ってるようで意外に知らないこんにやくのいろいろを教えてくださいました。こんにやくを極めましょう!

教えてくれた人
株式会社若草食品
吉村 忍さん



原料編

こんにやく芋は3年かける!

こんにやくはサトイモ科の植物。春に生子(種芋)を植え、少し大きくなった秋に、掘り起こして保存庫で保存。翌春にそれを植えて、また少し大きくする。これを3年間繰り返します。こんにやく芋は雨や霜に弱いからです。

START! 大きさの変化

生子
(種芋)

親指くらい

1年生

ゴルフボールくらい

画像提供:一般財団法人 日本こんにやく協会

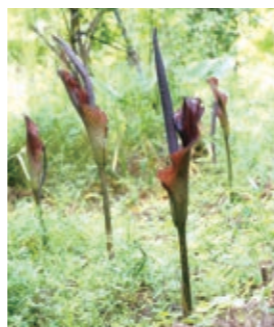
Q こんにやく芋はどこから来た?

こんにやくの原産地はベトナムなど東南アジアあたり。日本へは仏教伝来の頃、中国大陸から朝鮮半島を経て伝えられました。最初は医薬用として珍重されていたようです。



こんにやくの花

東南アジアでは植えっぱなしのため、花が咲きます。きれいですが強烈な臭いがします。生産量が日本一の群馬県。花を咲かせて県庁に飾ったところ、来庁者が「何か臭い」と言い出して撤去したという話があるくらいです。



3年生



小ぶりのカボチャくらい

2年生



ソフトボールくらい

調理編

アク抜き方法は3通り

こんにやくのアクや臭いが気になる場合は中の水分と一緒にアクを抜きます。

その1

塩でもむ
水分が出て
アクが抜ける



その2

ゆでる
加熱により水分が
出てアクが抜ける



その3

水にさらす
浸透圧で
アクが抜ける



一晩くらい。
それ以上は禁物!

【コツ】 いずれも、食べる大きさに切ってから。大きいままだと表面しかアクが抜けません。

Q アク抜き不要のこんにやくって何が違うの?

こんにやく粉をアルコールで洗い、臭みを取っています。ただし、こんにやくを作るときに水酸化カルシウムを使用するのでアクが全くないわけではありません。

保存は常温でOK

開封前は、直射日光さえ当たらなければ常温で大丈夫です。開封後は、保存水ごと冷蔵庫で。保存水を捨ててしまった場合は、キッチンペーパーで水分を取り、ラップで密閉して冷蔵庫で。いずれも2~3日で使い切るようにしましょう。

味しみアップのコツ!

その1

味を付けてから冷ます
おでんを一度冷ますと
味がしみるのと同じ



その2

切り込みを入れたり、
ちぎったりして断面を粗くする
表面積を大きくしてしみこみやすくなる



その3

から煎りする
こんにやく内部の
水分を抜くことで、調味料が
しみこみやすくなる



Q 冷蔵品として扱われているのはなぜ?

昔は豆腐屋で売られていたので、今も一緒に冷蔵品として売られているのです。

こんにやくは
すき焼きの肉を硬くすると
思われていますが、実は誤解です。
科学的な実験でも
証明されているんですよ。
入れる場所を気にせず
安心して使ってくださいね!

こんにやく豆知識

97%は
水

こんにやくは、こんにやく芋を蒸してすりつぶし、水を加えて混ぜ、水酸化カルシウムで固めます。芋の成分は3%。ほとんど水です。だから、カロリーもゼロに近いのです。

保存水は
アルカリ水

袋に入っている保存水は水酸化カルシウムを水で溶かしたもの(石灰水)。pHは11.5~12.5で超アルカリ性です。水の中で保存すると1週間くらいでどろどろになり、食べられなくなります。保存水は最後まで捨てないで!

白と黒の違いは何?

芋の皮をむくと、中は白。だから、元々こんにやくは白いのです。黒いこんにやくは、海藻の粉末を入れています。昔は凝固剤として木灰(灰の上澄み)を使っていたので、こんにやくは黒かったのです。その名残があり黒くするため海藻で色の調整をしているのです。



【原材料名】こんにやく芋(国産)/水酸化カルシウム(こんにやく用凝固剤)

【原材料名】こんにやく芋(国産)、海藻粉末/水酸化カルシウム(こんにやく用凝固剤)

生芋100%と製粉(こんにやく粉)の違いは何?

生芋	弾力があり、歯ごたえが良い。断面が粗いので味が良い。こんにやく独特の臭いがある。
芋粉	歯ごたえは少ない。独特の臭いが抑えられている。