



こんにやくをご存知ですか？

美しいのか、そうでないのか。この不思議な花は「蒟蒻」の花です。種芋から数えて4年目または5年目に咲き2mほど成長するこの花は、とても芳しいとはいえない匂いで周囲を驚かせ、大きく育っていた芋をすっかりしぼませて植物としての最後を迎えます。そんな不思議な花を咲かせる植物「蒟蒻」。その芋から作られる「こんにやく」は、原産地といわれるインドシナ半島でも、日本に伝えたという中国でもほとんど食べられることなく、日本でのみ親しまれてきました。みゆきやフジモトは、「蒟蒻」という植物が日本で愛されてきた伝統と大きな可能性を感じ、おいしいこんにやくを皆様にお届けしたいと日々努力しています。Konjac/球茎からなる植物。タロイモに似ている植物で大きな花を咲かせる。Konnyaku/コンジャックという植物から作られる食べ物。ゼリーのような食感を持つ。

こんにやくは、どこからやってきたのでしょうか？

こんにやくの原産地は、インドともインドシナ半島とも言われています。多年生植物で野生のこんにやくは、今も東南アジア、中国にありますが、食用に栽培されているのは日本だけ。日本人だけがこんにやくを食べ続けてきました。こんにやくが日本に渡来した経緯については諸説ありますが、1000年以上前に仏教と一緒に中国からやってきたのではないかと説が有力です。はじめは高僧や貴族が、こんにやくをおもに薬として使いましたが、戦国時代には武将たちが自分たちの体調を整える貴重な食べ物として口にしていたといわれています。開発されてからは、貴族だけでなく庶民もこんにやくをよく食べるように江戸時代にこんにやく芋を薄切りして乾燥させ、粉末にする技術がなりました。「蒟蒻百珍(こんにやくひやくちん)」という料理の本も出版され、江戸の庶民がいろいろな調理法でこんにやくを食べていた様子がうかがえます。

こんにやく芋は、3年たって一人前。

あまり肥沃ではない、傾斜地に育つこんにやくは多年生の植物です。5月に種芋を植え、10月終わりごろから収穫、室に貯蔵して冬を越し、次の年の5月にまた植え、秋収穫をする…ということを繰り返して、3年目の収穫でようやく食べられる大きになります。茎は1本だけ、柔らかい葉が傘のように広がっているこんにやくという植物は、その茎が折れたり、葉っぱが虫に食べられたり、3年もの間にはリスクも多く、育てるのが難しい植物です。

3つの素材からこんにやくは作られます
こんにやく精粉
石灰(水酸化カルシウム)
水

3年後に収穫されたこんにやくイモは薄くスライスし、乾燥させてこんにやく精粉に加工します。こんにやく精粉の主な成分はグルコマンナンです。精製度が高く、ノリの方が強いこんにやく精粉からおいしいこんにやくが作られます。こんにやくの原料は、こんにやく精粉と水酸化カルシウム、そして水です。生イモこんにやくの原料は、生のこんにやくイモと水酸化カルシウムと水です。シンプルな原料できているものほど、作るのが難しいのです。なぜなら、原料自体(原料そのもの)の個体差、気温、水温、その日の湿度などを見極め、一定の品質のものを造り続けることに力を注がなければならないから

※こんにやく精粉

こんにやくには、ほぼカロリーがありません。こんにやくの97%は水分。固形料はわずか3%です。澱粉などのエネルギー源となるものが少なく、こんにやくのカロリーは5kcal~7kcalかなりの低カロリー食品といえます

食物繊維は100g中2.2~3.0gと同じ量のレタス1.1gに比べると約2.5倍含まれています。エネルギー源にならないにも関わらず、昔から日本人はこんにやくを食べ続けてきました。それは経験から、こんにやくが体調を整えることを知っていたからでしょう。

Table with 5 columns: Product, Konjac Flour, Raw Use, Shiritaki (Konjac), Momen (Konjac), Lettuce. Rows include Energy, Water, Protein, Fat, Carbohydrates, Sodium, Potassium, Calcium, and Dietary Fiber.

出典:日本食品標準成分表2010 注 Trは微量を表す (文部科学省科学技術学術政策局)

こんにやくは、なにげない家庭料理に使われています。

和食には懐石料理などのおもてなしの料理と家庭料理がありますが、こんにやくは家庭料理に使われるとてもポピュラーな食材です。日本の家庭料理は、「季節の食材」と「土地の食材」をシンプルな方法で料理しながらバラエティに富んだ献立で食卓を彩ってきました。家庭料理は、それぞれの地方でその時々採れる魚や野菜を鰹(カツオ)と昆布(コブ)のだし、味噌や醤油で味付けする...という基本的にはシンプルな調理法で成り立っています。(しかし季節の変化によって、それぞれの地方独特の食材を組み合わせによって、数多くのメニューが生まれ、日本の食卓はいつも賑やかなものになっていたのです。) そんな日本の家庭料理において、豆腐同様、こんにやくは季節を問わず、地域を問わず食べられてきた定番食材として頻りに使われています。こんにやくは、どんな野菜や調味料とも相性がよく、いつでも手に入るという点が日本人々に親しまれてきた理由です。(ごちそうではないけれど、どの家庭の食卓でもよく使われてきたのがこんにやくなのです。)

みゆきやの創作こんにやくを使ったさまざまな料理
前菜からデザートまで、当社の創作こんにやくを使った、こんにやくの新しいお料理をご紹介します。

ゆばこんと葛はごろも

豆乳を練り込んだゆばこん。吉野葛を練り込んだ葛はごろも。どちらも流水でよく洗うだけでそのまま生でも、調理しても美味しく召し上がれます。

和風だし
マリネ
鍋物
辛味ダレ
和風デザートとして 黒蜜きな粉とともに

こんにやく麺

こんにやく麺は、水洗いするだけで召し上がれます。冷菜としてなら、水で洗った後、よく水を切り、塩こしょう、オリーブオイル又はドレッシングなどで味付けをしてください。

こんにやく麺グリーンサラダ

<材料>
こんにやく麺 180g 1袋 アボカド 1/2個
レッドオニオン 1/4個 きゅうり 1/2本
三つ葉 約20g 塩 1つまみ
オリーブオイル 小さじ1 好きなドレッシング

<作り方>

- 1.こんにやく麺を流水で洗い、水を切る。
- 2.麺に味をつけるために、塩、オリーブオイルをまぜる。
- 3.野菜を食べやすい大きさにカットする。
- 4.器にこんにやく麺、野菜を盛り付け 好みのドレッシングでいただく。

こんにやく麺シーフードソース

しらたき海藻サラダ

こんにやく麺の焼きそば

<材料>
こんにやく麺 180g 1袋 豚肉 30g
キャベツ 50g もやし 50g
塩・こしょう 少々 焼きそばソース 少々

<作り方>

- 1.こんにやく麺を流水で洗い、よく水をきる。
- 2.キャベツと豚肉を食べやすい大きさにカットする。
- 3.熱したフライパンの中に豚肉、キャベツ、もやし、こんにやく麺の順に重ねるように入れて、ふたをしてしばらく火を通す。(こんにやく麺は油をつかわなくても)
- 4.野菜と豚肉に火が通ったら、塩・こしょうをし、ソースをかけてよく水気をとばす。

こんにやく麺クリームソース

こんにやく麺和風麺つゆ
こんにやく麺釜揚げ

油を使わないで調理できるこんにやく麺の焼きそばは具材が入って1食分130キロカロリー。スパゲッティ1皿の1/3のカロリーです。

パールベジの美味しい食べ方

パールベジ1袋を水洗いして、よく水分を取る。保存容器に入れて、はちみつ大さじ2を加えてまぜる。冷蔵庫に保存して、デザート、サラダ、スープの具に使ってください。(冷蔵庫に置いて2~3日で食べきってください)

パールベジヨーグルト
パールベジりんごときつまいもの甘煮
パールベジサラダ
パールベジフルーツジュース

翻訳 Catherine Lemaitre
編集スタッフ 羽石宏美
料理 浮田弘美 藤本恵子
協力 日本こんにやく協会
制作 株式会社みゆきやフジモト