



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

渡邊 朝子



6月といえば梅雨  ですね

湿気が多く食欲も減退ぞみ・・・

という方も少なくないのではないのでしょうか？

つるりと食べられる『こんにやく』で

ヘルシーに腸活してはいかがでしょう!!

●さしみこんにやくと普通のこんにやくの違いは？

①「やわらかさ」が違う

固める工程での水酸化ナトリウムの量を、細心の工夫で調整している

②水分が多いので賞味期限が短い(6日程度)

●保存方法

【共に、開封後は水分を入れたタッパーで水をとりにかえる】

さしみこんにやく・・・冷蔵可能 6日間程度

こんにやく・・・冷蔵可能 1週間程度

●栄養素

①不溶性食物繊維・・・善玉菌のエサになり腸内環境を整える
〈グルコマンナン〉

コレステロールの排出、糖質をゆっくり吸収させる働き

②カルシウム・・・骨や歯を丈夫にする

③カリウム・・・塩分の排出をサポート

※古くから「お腹の掃除」と親しまれたこんにゃくですが、食べ過ぎには注意!!

1日100g程度が適量

●あく抜き

・独特の臭みをぬいて、より美味しく

・味がしみこみやすくなる

●下処理

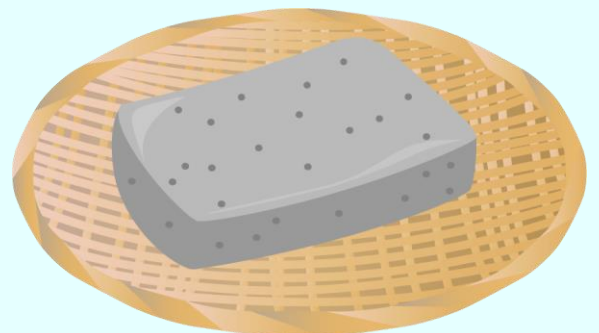
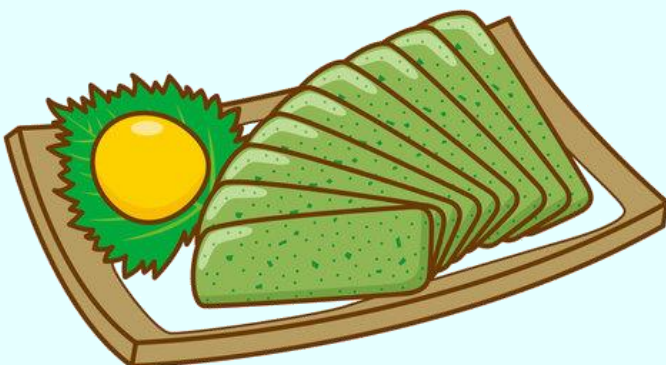
・板こんにゃく1枚

スプーンなどで一口大にちぎり、大さじ1の塩でもみこむ。

塩もみしたこんにゃくを水洗いしてザルにあげる。

中火で2分ゆでる。

☆あく抜き済みのこんにゃくにはこの作業は、必要ありません





タカシヨクさんご伝授レシピ!!
こんにゃくの

からあげ



- ①田舎こんにゃくを手でひとくち大にちぎる
- ②ポリ袋にちぎったこんにゃくと砂糖(大さじ1)を入れて揉み込み、30分程度おいておく
水分が出たら水洗いする
- ③ポリ袋に、こんにゃく・めんつゆ(大さじ1)・水(大さじ5)・しょうゆ(大さじ1)・すりおろし生姜(小さじ1)を入れて揉み込む
- ④1時間ほど冷蔵庫で寝かせ、ザルにあげてペーパーナプキンで水分をとる
- ⑤市販の水溶きから揚げ粉で揚げる

完成

☆是非、作ってみてくださいね!!



これからの季節、ダイエットにもぴったりのこんにゃくにゃく!!

是非、お食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？

大人気!!川島コンニャク店さんの「玉こんにゃく」は、毎週、月・木・土曜日に入荷します。



その他、6月のしょういか〜ご千葉店には「らっきょう」や「梅」などが入荷予定です。皆様のご来店をお待ちしております!!



～昨年の様子～

