



③ ②をよく混ぜ合わせ、これを型に入れて冷まし固めればおからこんにゃくの出来上がり。



② ①をよく混ぜ合わせたら凝固剤のりが加える。



① 湯にこんにゃく粉を入れてゲル状になったら、フードカッターにかけたおからをよく混ぜ合わせる。



⑥ ③の固まらない状態のままで、細かく切った人参、椎茸、蓮根、筍、木耳、玉葱、おからを混ぜ込み、掌で粗く型を取る。



⑤ ④の糝薯地を掌にとって押し出し、粗く型を取り糝薯にする。



④ ③の固まらない状態のままで、茹でて叩いた海老と玉葱を混ぜ込む。



群馬特産
JA 全農ぐんま
こんにゃくの精粉



⑧ おからこんにゃくに混ぜ込む食材。人参、椎茸、蓮根、筍、木耳、玉葱、才巻海老、おから。



⑦ 出汁昆布を入れた湯であおり、アクを取る。

おからこんにゃく



こんにゃく粉40gを80℃一三五〇ccの湯に三〇分ほど浸しておき、こんにゃく粉が水分を吸ったら、おから五〇〇gを入れて手早く混ぜ合わせ、よく混ぜ合わせてにがり(水酸化カルシウム)二・五gを一五〇ccの水で溶いて加え、混ぜ合わせて型に入れて固め、おからこんにゃくを作ります。おからこんにゃくをベースにして、

煮物のおからこんにゃくと揚物の海老糝薯を作ります。
煮物は、おからこんにゃくに細かく切った人参、椎茸、蓮根、筍、木耳、玉葱、おからを加えて混ぜ込み、好みの形に取り、アクを取りながら三〇分ほど火を入れ、八方地に含ませる。
海老糝薯は、おからこんにゃくに茹でて叩いた海老と玉葱を混ぜ込み、好

みの形に取り、アクを取りながら三〇分ほど火を入れ、水に落としてシャキッとさせ、衣を付けて揚げます。
ポイントはおからこんにゃくを手早く形にしないとポロポロにくずれやすいことと、こんにゃくは味が染み込みにくいので、粗く岩石のように取って味が染み込みやすいようにします。海老糝薯は、冷凍の海老でも増量して混ぜ込んだり、桜海老で海老塩を作って添えて付加価値を高めることができます。
安くありふれた食材ですが、いろいろな場面で用途がありますので、もっと研究と工夫をすることでより活かされる食材なので、健康にもよく原価率も下げられる食材です。



解説



武田 博行
料理研究家 比呂武
健康ランド武蔵野 武蔵野会館
(埼玉県川口市)

おからこんにゃく

健康ダイエット食材として注目を集めています「おからこんにゃく」を使って煮物と揚物を作りました。低原価低カロリーのできる食材です。
この食材を使うきっかけは、私の仕事場である武蔵野健康ランドの大山裕輝代表取締役が日本料理文化に貢献していることから、テレビ東京の古東風太郎プロデューサーがダイエット番組の企画を和食の一汁三菜でやって欲しいとの要望で工夫が始まりました。時には料理人よりも食べる人の方が情報に詳しいこともあることを教えられました。



今回の取材にご協力頂いた小形正美さん

調理の工夫

ご協力店紹介

健康と美肌の湯
健康ランド武蔵野

武蔵野会館

〒333-0861
埼玉県川口市柳崎 1-22-1
TEL: 048-261-6111

