



特有のぷりぷりとした食感は「こんにやくマンナン」という食物繊維がアルカリ成分によって変化したためです

えぐみが強いこと、凝固剤などを使用しており特有のにおいがするため、臭み抜き・下ごしらえが必要です

塩を振ってめんぼうなどでたたき、乾煎りする、ゆでるなどすることで、余分な水分やアクが抜けて、味がなじみやすくなります

### こんにやくの栄養

97%が水分です

また、凝固剤として水酸化カルシウムが含まれているので、カルシウム 43～75mg を含みます（1日のカルシウム推奨量 50～60 歳の男性で 700mg、女性で 650mg）

グルコマンナンという、水に溶けない食物繊維を多く含みます（100g あたり 2～3g）（板こんにやく、白滝などで数値が異なります）＜こんにやく 1 枚 250～300g＞

### こんにやくミニ知識

冷凍しておくとう水分が抜けて、味が染みやすくなります  
ぷりぷりとした食感とは少し異なりますが、あえ物や炒め物などに！  
（茨城県の特産品で凍みこんにやくというのがあります）

## 冷凍こんにやくときゅうりの中華風あえ物

#### <下準備>

1. こんにやくは2～3ミリの厚みにきり、細長く（つきこんにやくくらい）する
2. 塩少々を入れたお湯にこんにやくを入れて5分くらいゆがいて、水気を切る
3. 2をラップや保存バッグに入れて、一晩冷凍しておく
4. 3を流水などで解凍し、水気をよく絞る

#### <材料>2 人分

こんにやく 1/2 丁  
きゅうり 1/2 本  
しょうゆ 小さじ 1/2  
酢 小さじ 1  
砂糖 小さじ 1/4  
ゴマ油 小さじ 1/4  
いりごま 少々

#### <作り方>

- ①きゅうりは干切りか斜めの半月にして塩を振って水気が出たら水で洗い、水気を絞る
  - ②ボウルに下準備したこんにやくと①と調味料を入れてよく混ぜ合わせる
- ♪お好みでラー油や豆板醤、すりごまなどを入れても♪



栄養量(1 人分)40kcal、タンパク質 0.9g、食塩 0.2g

カルシウム 64 mg

公立甲賀病院 栄養管理課