



こんにゃく芋からの手づくりこんにゃく

材料 ゆがいたこんにゃく芋 1キ
炭酸ナトリウム 20g
水またはお湯 3.5ℓ（好みにより多少増減）

- ① こんにゃく芋を切って（4つ割り～適当）皮をむく
- ② 鍋に入れて、箸がスコッと通るまでゆがく
- ③ ゆがいたこんにゃく芋と水をミキサーに入れてスイッチオン。ドロドロにする。（ミキサーが苦しそうな音をするまで）
- ④ ドロドロになったこんにゃく芋を、タライなどの容器に入れて約30分～1時間程度寝かせる



- ⑤ 炭酸ナトリウムを、水（ぬるま湯 400cc）に溶かして準備しておく
- ⑥ 寝かせたドロドロこんにゃく芋に、溶かした炭酸ナトリウムと水（またはお湯）を加えながらよくこねる。（炭酸ナトリウムを加えると、少し色が変わって、こんにゃくのにおいがし始める。ここでよくこねていないと、固まらない。色をよく見て、混ざってないところがないように注意）
- ⑦ 鍋にたっぷり、湯を沸騰させておく
- ⑧ よくこねて平らにしておいたドロドロこんにゃく芋を、ソオツとすくい、丸める。（だいたい重さは1個 200g、ソフトボールより少し小さい程度。でもお好みで、大・小どうぞ）



- ⑨ 丸めたこんにゃくは、沸騰したお湯の中に入れて20～30分ゆがく。（ゆがけたかどうかは、こんにゃくを指で押してみても、ピョンと跳ね返るようならOK）
- ⑩ ゆで上がったら火を止め、さめるまで待つ。（湯であがったらこんにゃくの湯を切り、水を張った容器に入れて冷やしても良い）
- ⑪ 出来上がり！

出来たての手づくりこんにゃくを、お刺身どうぞ。
手づくりならではの食感が楽しめます。
味が良くしみこむので、おでんなどの煮物にもお使いください。

