

手作り こんにゃく



高梁市川上町

作られる時期... 秋～冬

【材料・分量】

こんにゃく芋(ゆでて皮をむいたもの)	1kg
生芋	1.1kg位
ぬるま湯	4～5ℓ
無水炭酸ナトリウム	35～38g
収穫直後の秋の芋を使う場合は、 粘りが強いので35gでよい	
熱湯	180cc



こんにゃく芋

【作り方】

- ①こんにゃく芋をたわしで良く洗い、皮がついたまま丸ごとよくゆでる。(箸がスツとおるくらい)こんにゃく芋を、切ってからゆでる場合は30分くらい。そのゆで水を使ってミキサーにかける。
- ②ゆであがったら、皮をスプーン等でむき、ぬるま湯とともにミキサーに良くかける。こんにゃくの粒がなくなり、ミキサーの中のこんにゃく液が平らになり、ミキサーにかけている上面が動かなくなるまで良くかける。
- ③ボウルに移し、粘りを出しながら手でさらに良く攪拌する。30分に1回程度の間隔で、4回程度攪拌すると粘りが強くなる。この時固いようなら、水を加えて調節する。
- ④無水炭酸ナトリウムを熱湯で溶かしたものを、③に入れて、短時間でかき混ぜる。(こんにゃくの素の色が少し黒くなる)空気を入れないように、表面をたたきながら空気を出し平らにする。
- ⑤④のこんにゃくを両手ですくい取り、手早く丸めていく。大鍋で沸騰させた湯の中に入れ、中まで火が通るまで約30分ゆでる。大きさによってゆで時間は異なるが、切ってみて中心と周りの色が変わらない場合はできあがり。強火でゆでると、こんにゃくの中に空気穴ができるので、最後まで火を弱めフツフツと沸くくらいの熱湯にすること。
- ⑥ゆで汁で保存する。(ゆで汁で保存すると、日持ちがよいが色が黒くなりやすい。黒くなるのが嫌な場合は、ゆでたのちに水に放す。)

ポイント POINT

- ミキサーにかける時、こんにゃくの粒がなくなり、ミキサーの中のこんにゃく液が平らになり、上面が動かなくなるまで良くかける。
- ミキサーにかけた後、良く攪拌し粘りを出す。

こんにゃく芋をゆでる

ミキサーにかける
(ミキサーのかけ始め)

ミキサーによくかけていると、
表面が平らになる

粘りを出すために攪拌
する

柚子味噌

高梁市川上町

作られる時期... 秋～冬

【材料・分量】

味噌(麦味噌 3年もの)	1kg
砂糖	330g
みりん	100cc
柚子果汁	100cc

【作り方】

- ①味噌に砂糖とみりんを加え、火にかけよく練り合わせる。
- ②冷めてから柚子果汁を加えて、さらによく練る。

高梁市川上町

作られる時期... 冬

【材料・分量】

はと麦みそ	1kg
水	
調味料	
砂糖	120g
みりん	少々
酒	少々
柚子の皮	

【作り方】

- ①みそに水を少々加えて、とろみをつける。
- ②調味料を加える。
- ③火にかける。(火にかける時間は量によって違う)
- ④火からおろす10分くらい前に、柚子の皮を入れる。

無水炭酸ナトリウムを加えてかき混ぜ、成型する

煮込んだ冬野菜に
かけて食べる。冬には暖まります。