

こんにゃくのおかが煮



《材料：4人分》

こんにゃく・・・1枚(250g)
かつお削り節・・・1パック

A

しょうゆ・・・大さじ2と1/2
みりん・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ2
ごま油・・・小さじ1/3
唐辛子・・・1本
ゆずの皮・・・適量

甘辛い味付けでご飯がすすむ！
ぜひお試しください！

【1人あたり 40円 エネルギー 27kcal 塩分 1,3g】

《作り方》

- ① コンニャクの角からひと口大になるようにスプーンでちぎる。
- ② 3分ほど下ゆでをして臭みを抜き、ざるにとったら、水気を切るだけにする。
- ③ 鍋に油をひかずに①のこんにゃくを入れます。中火にかけてこんにゃくを1分ほど乾煎りして(※鍋の中でバチバチ大きな音がします)、こんにゃくの水気をさらに飛ばします。
- ④ コンニャクの表面が乾いたら(薄っすら焦げ目がつくことも)Aの調味料を加えます。こんにゃくには味がつきにくいので『こでしっかり煮汁を煮詰めて、こんにゃくにまわりつかせる』ことが大切です。
- ⑤ 汁気が少なくなってきたら火を少し弱め、最後に少しだけ煮汁を残した状態でかつお節を加えて混ぜ合わせ、その煮汁を吸わせて全体にからめれば完成です。千切りにしたゆずの皮をのせて出来上がり。

こんにゃくの煎りあひ



《材料：4人分》

祖谷こんにゃく・・・200g(1玉)
かえりちりめん・・・50g
サラダ油・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1
唐辛子・・・1本
しょうゆ・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ1
水・・・大さじ4

《作り方》

- ① 祖谷こんにゃくは塩もみして、すりこ木でたたき、洗って、水からゆでる。
- ② ①を3等分し、さらに3枚削いで、細く切る。
- ③ フライパンで②をから煎りし、油を加えて炒め、いりこも加えて炒める。
- ④ 種を取って輪切りにした唐辛子を加え、調味料と水を加えて煎りあげる。

ちりめんの香りが香ばしい炒め煮
祖谷地方ならではの味を味わってください

【1人あたり 71円 エネルギー 67kcal 塩分 1,9g】

こんにゃくの唐揚げ



《材料：2人分》

こんにゃく・・・1枚

A

だし汁・・・100ml
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ2

小麦粉・・・大さじ2
片栗粉・・・大さじ2
サラダ油・・・大さじ4
練りからし・・・適量

《作り方》

- ① コンニャクは食べやすい大きさにスプーンでちぎり下ゆでして臭みをとる。鍋で乾煎りする。全体的に表面が焼けたら、煮汁Aの材料を加え、煮汁が少なくまで約10分煮る。
- ② ビニール袋に小麦粉と片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ①の粗熱を取ったコンニャクを入れて、よくからめる。
- ③ フライパンに、油を熱し、②のコンニャクの余分な粉をおとしながら入れていく。表面がカリッとするまで焼き揚げし、途中で1度ひっくり返す。器に盛り、お好みで練りからしを添える。

【1人あたり 95円 エネルギー 245kcal 塩分 2,2g】

しっかり味がしゅんだこんにゃくは唐揚げにすると抜群のおいしさに
ぜひお試しください！