

こんにゃくの作り方

ご家庭で気軽においしい手作りこんにゃくをお楽しみください。

こんにゃく粉 100gで板こんにゃく（約250g）約12～14枚を作れます。

【道具】大きいボール（3200ccのお湯が入る）

小さめのボール（400ccのお湯が入る）

鍋（ゆでる際に使用 4L以上）

しゃもじ 型にする容器（バットや大きいタッパーなど） 計量カップ

【材料】こんにゃく粉 100g

凝固剤（水酸化カルシウム）5g～6g

水 400cc（凝固剤用）

お湯 70℃～80℃前後 3200cc

【作り方】

1. 小さめのボールなどの容器に凝固剤5g～6gを入れ
400ccのぬるま湯によく溶かします。
2. 別に用意した大きいボールなどの容器に、70℃～80℃前後のお湯3200ccを入れ
こんにゃく粉100gを少しずつ入れて、5分くらい混ぜながら糊状に溶かしていきます。
そのあと30分くらい寝かせます。
3. よく練りながら、2. の大きいボールに1. の溶液を少しずつ入れて均等に混ぜます。
この際、むらのないように手際よく1分くらいかき混ぜます。
また、気泡がこんにゃくに入り込まないようにします。
4. バットなどの型になる容器に流し込み、表面が平らになるよう手で押さえます。
そのあと30分以上放置します。
※玉こんにゃくを作る際は、容器に入れず手で丸めて成形し6. のあく抜きをします。
5. 容器の周りに水をかけながらこんにゃくを容器から取り出して
包丁で適当な大きさに切り分けます。
6. 鍋に入れたたっぷりの沸騰したお湯で30分以上煮て火を通し、あく抜きをします。
7. 保存方法は、さましたゆで汁（アルカリ液）に浸して冷蔵庫で保存します。
※保存料を使用しませんのでお早めにお召し上がりください。

うまく出来ましたら、こんにゃく粉をお湯に溶かす際に、青のり、ひじきなどの海藻や
スパイスなどを入れて刺身こんにゃくや変わりこんにゃくなどをお楽しみください。

※こんにゃくはアルカリ性ですので酸性の物を混ぜるとうまく固まりません。