

コンニャクを作ろう

[対象：小学校3年生以上]

★ねらい 群馬県の特産物であるコンニャクイモを、砕いたり炭酸ソーダを加えてかき混ぜたりしながら食べられるものへと変化させる楽しさを味わわせ、群馬の自然や産業への関心を高める。



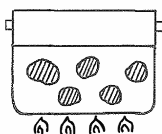
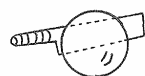
1. 「くだく」方法で作る。

[準備物]

- ・コンニャクイモ 1 kg ・炭酸ソーダ 30 g
- ・お湯 (80度くらい) 400ml ・水 400ml
- ・ミキサー 鍋 (大きいもの) ・バット (サラダボール) ・しゃくし ・玉しゃくし

(1)生玉を洗って、5 mm くらいの厚さに切って、ゆでる。

①生玉の泥を、きれいに落とす。



②鍋に水を 2/3 くらい入れて火にかけておく。

③スライスした生玉を鍋に入れて、「箸が通るくらい」になるまでゆでる。

(2)ゆでたコンニャクに分量の湯 (4 ℓ) を加えてミキサーにかける。

○お湯は、80℃ くらいのものを使用する。

○3 回くらいに分けてミキサーにかける。

○ミキサーにかける時

間は、30～60 秒くらいがよい。



[生玉の量と湯の量の関係]

生玉 (kg)	0.5	1	2	3	4
湯 (ℓ)	2	4	8	12	16

(3) くだいたコンニャクをねかせる。

①くだいたコンニャクをバット (または、サラダボールや洗い桶のようなもの) に入れ、よくかき混ぜる。

②40 分間静置しておく。



○ねかせるのは、コンニャクを滑らかにするためである。

(4)炭酸ソーダ水を入れて、よくかき混ぜる。

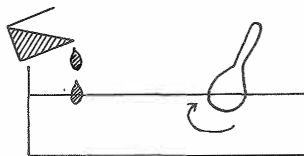
①400ml の水に炭酸ソーダ 30 g を溶かす。

②ねかせておいたコンニャクに、炭酸ソーダ水を入れてよく混ぜる。

○しゃくし

を使って

滑らかになるまでよくかき混ぜる。



○この時のコンニャクは、いったんバラバラになるが、すぐに粘り気が出てくる。粘り気がでてきたらかき混ぜ過ぎないように注意する。

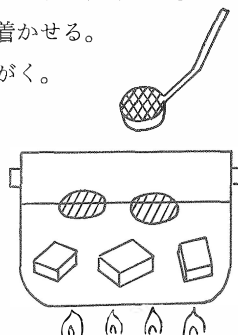
③平らに延ばして、落ち着かせる。

(5)お湯の中に入れて、ゆがく。

○玉しゃくしや大きめのスプーンですくって

熱湯の中に入れて 20～30 分間ゆがく。

○食べ前にはもう一度ゆがく。



2. 「すりおろす」方法で作る。

(1)生玉をすりおろす。

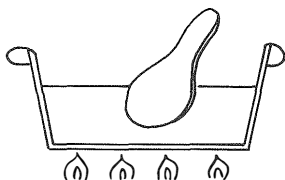
①生玉1kgを洗い、分量の水(4~4.5ℓ)を入れた鍋にすりおろす。

②すりおろしたら15分くらい放置する。

○おろし金でなく、ミキサーを使用してもよい。

○生玉の皮をむいたものを使うと、きれいなものができる。

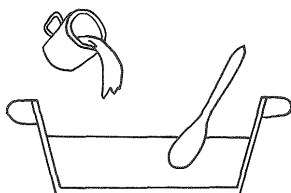
(2)鍋ごと火にかけてしゃくしでかき混ぜながら、ねずみ色から透



明になるまで加熱する。(この時の温度は、80°Cくらいに保つ)

(3)火から降ろして、60°Cくらいに冷めたら、炭酸ソーダ水(水500ml

に50gの炭酸ソーダを溶かしたものを)を入れ、一気にかき混ぜる。

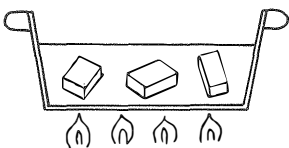


○コンニャクはいったんバラバラになるが、すぐに粘り気がでてくる。粘り気が出てきたら、かき混ぜ過ぎないように気を付ける。

(4)粘り気が出てきたら、水で濡らした箱に入れ、手で抑えて平らにし、冷えるまで放置する。



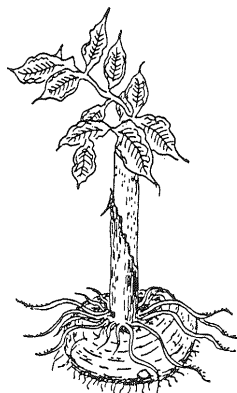
(5)冷えて固まったら、適当な大きさに切って、熱湯で20~30分ゆがいてアク抜きをする。



4. 資料

(1)コンニャクについて
インドシナ原産

中国をへて日本に渡来。球茎は径25cm、地中の側枝に子イモを作る。花は、晩春に古い球茎から花茎を出し、高さ1mくらいになり、悪臭を出す。花茎を「コンニャク玉」と呼び、食用、工芸用にする。(「原色



牧野植物大図鑑」北陸館刊より)

(2)コンニャクの栽培

群馬県には正徳年間(1711~1716年)に、今の甘楽郡に伝えられたのが始まり。最初は自家用の域をでなかったが、1889年頃より価格が高騰したことや、地元の篤農家の勧めもあって、1893年以後栽培地域が甘楽郡南牧村、下仁田町一帯に広まった。

現在栽培されている品種は、在来種と中国種が主で、来子と呼ばれる種芋を4~5月にかけて植付け、11月ごろ収穫する。冬の間はこの芋を凍らせないように火棚貯蔵し、翌年また植付ける。このような方法で在来種は3年、中国種は2年栽培して出荷する。

コンニャクの栽培地は、温度は高いが日当たりが悪く、排水は良好な土地が良い。山間の傾斜地が適地である。しかし栽培技術の進歩により、平坦地でも栽培できるようになった。現在の栽培地域は、群馬を中心に、福島、茨城、栃木、広島の各県である。