

湯来名物

こんにゃくの作り方



★ 準備

- ① 生芋をよく洗い、適当な大きさ（4つ割りに）切つて、箸がスコッと通るまでゆがく。
- ② 鍋にお湯を沸かしておく。

★ 製造

- ① 湯がいた芋の皮を剥き、目方を計っておく。
[湯がいた芋1kgあたりの分量]
芋 1kg
湯又は水 3.5ℓ (約2升)
炭酸ナトリウム 20g (40～50℃の湯 400ccに溶かしておく。)
- ② ミキサーに芋と湯を入れてよく碎き、タライなどの入れ物に移して1時間程度寝かせておく。
- ③ 1時間程度置いたこんにゃくは、湯又は水を加えながらよく練り混ぜ、溶かした炭酸ナトリウムを加え再び練り混ぜる。（よく練り混ぜるほどコシのある良いこんにゃくができる。）
- ④ 鍋に湯を沸騰させておき、よく練り混ぜたこんにゃくを、テニスボール大に丸めて20～30分程度ゆがく。（中の芯が煮えるまで）
- ⑤ ゆがいたこんにゃくをザルなどに入れ、湯を切って水を張った入れ物に移し、冷やす。
- ⑥ 出来上がり。

お わ り に

湯来ふるさと講座を開催するにあたりまして、休耕田を快く貸してくださいました地主さん、ボランティアで休耕田を耕してくださいました地元の方や長年こんにゃく芋を生産されている方々の指導のおかげで実施することができました。

講座を通して、湯来の特産品を広く市民の方々に知っていただくことができたと同時に、こんにゃくづくりには、長年の経験が必要であることと先人たちの知恵を学ぶことができました。

多くの方々の協力をいただき、今年は、約20kgのこんにゃく芋を収穫することができました。

今後は、こんにゃく芋を使った昔ながらの料理やこんにゃく料理の新たな開発などを進めていきたいと考えております。

(財)広島市ひと・まちネットワーク
広島市湯来西公民館

平成20年3月20日

名 称	佐伯区ふるさと文庫 「湯来ふるさと講座」 ～こんにゃくづくりマニュアル～
編 集	(財)広島市ひと・まちネットワーク 広島市湯来西公民館
発 行	広島市佐伯区役所
連 絡 先	広島市湯来西公民館 〒738-0721 広島市佐伯区湯来町多田2712番地 TEL 0829-85-0087 FAX 0829-85-0087
発行年月日	2008年3月
印刷会社	電子印刷(株)

「湯来・ふるさと
講座」のマスコッ
トキャラクターの
こんにゃ君です。

