

『笠岡市農漁村生活交流グループ協議会の活動紹介♪』

こんにゃくづくり技術伝承研修会

平成27年3月11日（水）

JA 倉敷かさや^{さこ}迫共撰所（笠岡市吉浜）



《原料の割合》

※こんにゃく 10 個分

こんにゃく芋

500g

無水炭酸ソーダ

10g（100ccのお湯に溶かす）

水

1.5L~2L

①こんにゃく芋を水洗いする



3年もの

②均等の厚さに切り、煮る

（竹串が通る位まで）



③皮をむく（芽を完全に取り除く）



皮が残ってもよい

④お湯を入れミキサーにかける

（芋の量の3~4倍、3回程度に分けて入れる）



渦が無くなるまで~

⑤30分~1時間そのまま置く



生では絶対に食べない！

⑥炭酸ソーダ水を入れ、よくかき混ぜる

もう充分。…から、さらに500回混ぜる！



シソ、青のり 等、アレンジするならココ！

⑦おたまですくって丸くする



⑧40分程度煮る



アルミ製鍋だと鍋が真っ黒に！注意！

⑨完成



さしみこんにゃくでどうぞ！