

儀むすびに載せてのりで巻いた手作りこんにやくのフライ。パリッとした衣と弾力のある食感。素朴な味に作り手の気持ちを感じる (撮影・井上貴博)



### 手作りこんにやくフライのむすび

<材料>

こんにやく玉	2個分
手作りこんにやく玉	2個
酒	大きさ2
砂糖	大きさ2
みりん	大きさ1
しょうゆ	大きさ2
小麦粉・卵・パン粉・揚げ油	各適量

ご飯 天かす・ネギ・のり 各適量

<作り方>

- ①手作りこんにやくは、1.5センチほどの厚みに切る。
- ②フライパンに油 (分量外)

を少々ひいて、①の両面を軽く焼く。

③酒、砂糖、みりん、しょうゆの順に加え、強めの火でいりつける。途中、裏返して煮汁がほとんどなくなったら、火を止める。

④③に粉、卵、パン粉の順で衣を付けて、180度の油で揚げる。

⑤温かいご飯に天かすとネギを交ぜてむすびを作り、④を載せてのりで巻く。お好みで七味マヨネーズなどを付けていただく。

最後に、大きく丸めたこんにやく玉を40〜60分ゆでる。沸騰した湯でもこんにやく玉を入れるとすぐに温度が下がるので、木村さんはまきをたき、強火を保つ工夫をして

☆湯来交流体験センター  
11月18日午前10時から午後3時まで、第2回湯来手づくりこんにやく祭りがあがる。多彩な料理を味わって、即売も。年間通してこんにやく作りの体験ができる。湯来手づくりこんにやく特産化推進協議会事務局 ☎082(0)43(0)9767。(日本フードアナリスト協会評議員11広島市)

1月1回掲載します

# 触れ合い深めた素朴な味

「こんにやくは、サトコロッケやハンバーガーなどユニークな料理の試食会に参加し、一緒に味わった。」

「地域資源を守り、地産地消を」と産地復活への取り組みがスタート。市も湯来こんにやく学校を開き、担

## 手作りこんにやく

(広島市佐伯区湯来町)

「こんにやく自体に青リヤトウガラシを混ぜたものや、こんにやくつけ麺も。きな粉を付けていたくらわび餅

「こんにやくは、サトコロッケやハンバーガーなどユニークな料理の試食会に参加し、一緒に味わった。」

## ゆるり 安心 食材探し

平山友美

⑨

は人気だった。山あいで傾斜地に囲まれた土地柄。古くからコンニャクイモの栽培、加工が行われていた。しかし基幹産業の林業の衰退とともに人口が減少。安価な輸入こんにやくに押し込まれて、一時はほとんど栽培されなくなっ

## 傷みやすく加工に工夫

手を育てている。生産者の一人、木村佐代子さん(63)は、野菜の直売所「峠の母里」で、自慢の手作りこんにやくも販売す



土の付いた状態のコンニャクイモ。収穫後も傷みやすく、早めの加工が必要

る。畑で取れたコンニャクイモの大きさは握りこぶし二つ分ほど。ここまで大きなものは3年かかる。見た目はゴツゴツといかづいが、実はテリテリで病気に弱い。



「こんにやく作りは1人でできない。栽培する人、加工する人...。素朴な手作りこんにやくの完成までには、機械化された生産過程にはない、人の触れ合いを積み重ねる。食べ方もたくさん変わった。出来たら刺し身がオススメ。持ち帰ったらフライにしてみよう。手作りの味とは、その地を訪れて作り手との会話とともに深まるもの。次回回は、こんにやく作りの体験もしてみたい。」

### 栄養 たっぷり

コンニャクの主成分は、水とグルコマンナンという食物繊維。食物繊維は、水分で膨れるので満腹感を得やすく、消化されずに腸まで届くため、腸の働きが活発になります。腸内にたまった老廃物やコレステロールなどを吸収して体外に排出する働きもあります。