

生 芋 こ ん に ゃ く

1 材 料

生こんにゃく芋	1 kg
水	3 升
ぬるま湯	200cc
炭酸ナトリウム（炭酸ソーダ）	30～50 g
青のり	適当

2 用 具

鍋 ミキサー 木杓子 トレー

3 作り方

- ① 生こんにゃく玉を芽や根を完全に取り除き、たわしで良く洗います。
芽の部分を取り除かないとエグくなる。
- ② 生こんにゃく芋を乱切りにし、3リットルの水を使いミキサーに約3分か
ける。
- ③ 30 gの炭酸ナトリウム（炭酸ソーダ）を200ccのぬるま湯でよく溶いておく。
- ④ ②を鍋に移し、焦げ付かないように、絶えずかき混ぜながら約10分間煮
る。
- ⑤ 煮えたこんにゃくを木杓子で落ちない程度の固さになったら火を止める。
- ⑥ 溶いた炭酸ナトリウム（炭酸ソーダ）を手早くかき混ぜる。（この時に青のりを入
れる。）
最初のかき混ぜにくいがよくかき混ぜて透明感が出てきたら型に入れよく
ならし完全に冷ます。
- ⑦ 15分間湯がく。
- ⑧ 別の器に水を用意し、湯がいたこんにゃくを浸けておく。

※ ゆずの皮等を入れても良い。