

刺身コンニャク

材料

こんにゃく粉 100g 消石灰ソーダ (23ページ参照)
青のり ひとつかみ (100ccの水に) 大さじ1
水 3.2~3.4ℓ

作り方

- 1 分量の水を火にかけ、ふつふつと泡が出てきたら、こんにゃく粉を加えて混ぜる。(写真1~3)
- 2 3分くらいで粘りが出てくるので、青のりを加えて混ぜる。(写真4) お湯から加えるとすぐに固まってしまうので、こんにゃく粉は沸騰しないうちに加えましょう。
- 3 火を止めて余熱で十分な固さになるまで練る。(余熱でやるとゆっくり固まっていくので、型に流し込みやすい。)
- 4 泡立て器でつぶし、水に苛性ソーダを混ぜたものに加え、ヘラで混ぜる。(写真5)
- 5 透明になったら容器に移し、手に水をつけて型にならしながら流し込む。(写真6)
- 6 適当な大きさに切り、沸騰した湯で30分くらいゆでる。そうすると、アク、ソーダ臭が抜ける。(写真7、8)
- 7 6を水にとり、数回水を取りかえる。
- 8 ポン酢や酢醤油、梅味噌ドレッシング(10ページ参照)など好みのタレをつけていただく。



こんにゃく粉は秋から冬にかけてとれる玉こんにゃくを乾燥させ粉末にしたもの。手にいれておけばいつでも作れます。

水に入れて保存すれば1週間は生で食べられます。煮て食べてもおいしい!

