

通常、こんにゃくと呼ばれる食品はこんにゃくイモに含まれるこんにゃくマンナンという多糖を糊化し、アルカリ液を用いて凝固させたもので、ぷにぷにとした独特の食感をもつ。こんにゃくの主産地は群馬県（89.5%）で、第2位栃木県（4.1%）、第3位茨城県（1.7%）と続き、全国の約95%は北関東で生産されている。こんにゃくの成分は96-97%が水分であり、それを除くと主成分はグルコマンナンである。グルコマンナンは多糖類の一種で、「こんにゃくマンナン」とも呼ばれる。ヒトの消化管ではほとんど消化されない。このため、カロリーが極めて低い食品の1つとされ、摂取カロリーを制限する必要がある場合の食品素材としてよく利用される。グルコマンナンとグルコースを同時に摂取した場合、グルコマンナンには血糖値上昇抑制効果があった。

*こんにゃくステーキバター醤油味

材料	2人分
板こんにゃく	1枚
塩	小 1/2
えのきだけ	100g（1袋）
にんにく	1かけ
バター	15g
醤油・酒	各大1

- 1.こんにゃくは両面に格子状に切り込みを入れ、幅2センチほどに切る。
これにザルに入れて塩を振り、手でよくもみ水で流し塩気をとる。
- 2.鍋にお湯を沸かし1.のこんにゃくを入れて3分ほどゆで水気を切る。
- 3.えのきだけは根を切り落とし3センチの長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 4.フライパンにバターを熱し2.のこんにゃくを入れて両面を中火で3分ほど焼いたら、にんにくとえのきだけを加えさらに2分ほど炒め、醤油・酒を全体に回し入れて味をからませる。



*こんにゃく千ジミ風

材料	2人分
板こんにゃく	1枚
塩	小 1/2
卵・塩	1個・1g
小麦粉・水	大1・大2
ごま油	大1
細ねぎ	2本
ポン酢	大1

- 1.こんにゃくは縦に3等分に切り、それを2ミリの厚さに切る。
これにザルに入れて塩を振り、手でよくもみ水で流し塩気をとる。
- 2.鍋にお湯を沸かし1.のこんにゃくを入れて2分ほどゆで水気を切る。
- 3.卵は溶きほぐし、塩・小麦粉・水を混ぜ合わせる。細ねぎは小口切り。
- 4.フライパンにごま油を熱し2.のこんにゃくを平らに並べて入れて2分ほど焼き、3.を全体に回し入れ、更に1～2分ほど焼いたらひっくり返して1～2分ほど焼き皿にとる。細ねぎを散らしポン酢をかける。

