

# きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

## ★こんにゃくサラダ



5月29日 「こんにゃくの日」

こんにゃくの歯ごたえが、アクセントのサラダです。手作りドレッシングには洋辛子を入れていますが、あまり辛さは感じず、食べやすく調整してあります。ご家庭に粉の洋辛子がない場合は、練り辛子でも代用することが出来ます。



| 材料      | 4人分 (g) | 目安量     | 切り方                      |
|---------|---------|---------|--------------------------|
| つきこんにゃく | 65      |         |                          |
| きゅうり    | 60      | 1/2 本   | 小口切り                     |
| にんじん    | 30      | 3cm 分   | 千切り                      |
| 乾燥わかめ   | 4       |         | 戻す                       |
| 濃口しょうゆ  | 12      | 小さじ2    |                          |
| 砂糖      | 2.4     | 小さじ1    |                          |
| 洋辛子 (粉) | 0.04    |         | 水で溶いておく<br>(水の量は様子を見ながら) |
| 酢       | 5       | 小さじ1    |                          |
| ごま油     | 3       | 小さじ1    |                          |
| ごま      | 2       | 小さじ 1/2 |                          |

### 〈作り方〉

- ① お湯を沸かしておき、こんにゃく、きゅうり、にんじん、わかめをそれぞれ茹でる。
- ② 流水で冷まして、水気を絞る。
- ③ ボールにしょうゆ、砂糖、洋辛子、酢、ごま油を合わせる。
- ④ ③に、②とごまを入れて混ぜ合わせる。



## こんにゃく

こんにゃくは、「こんにゃくいも」から作られます。こんにゃくいもをゆでて、すりつぶし、水を加えて『ゾル』という状態を作ります。さらに、アクを加えて、ゆでることで「こんにゃく」になります。

形により、名前が付けられていて、板状にしてゆでたものを「板こんにゃく」、丸めてゆでたものを「丸こんにゃく」、細い穴を通しながらゆでたものを「しらたき」と呼んでいます。