

# 2024年度 県産食材勉強会(調理実習)

～県産食材を使用した学校給食への献立提案～

11月8日(金)に「県産食材勉強会(調理実習)」を開催しました。

今年度は「県産のこんにゃく芋からこんにゃくを作る過程を知る」というテーマで大磯こんにゃく生産グループの方々を講師にお迎えし、こんにゃく作りについて学びました。

大磯では昔から、みかんなどの柑橘類の木の下でこんにゃく芋が作られてきました。

3年間かけて育てたこんにゃく芋は、直径15～20cmほどに大きく育ちます。

できあがったこんにゃくは歯ごたえもよく、今までで一番おいしいこんにゃくでした。

<講師> 小林 シズエ 氏

大磯こんにゃく生産グループ会員

<助手> 仲手川 氏 小塚 氏

## ～参加者の感想を一部紹介します～

- ・こんにゃく作りは初めてだったが、楽しく実習ができた
- ・初めてのこんにゃく作りはとても興味深く、こんにゃく芋を見たのも初めてで想像していたものより固くて大きかった
- ・芋の状態からこんにゃくになるまでの過程を知ることができてよかった
- ・ミキサーにかけている時はこんにゃくになるのか不安もあったが、こんにゃくが完成した時には感動した
- ・凝固剤を入れた途端、こんにゃくの匂いがしたことに驚いた。
- ・初めてづくしで楽しく、プルンとした感覚も面白かった
- ・食べると歯ごたえもありおいしく、児童にこんにゃくのことを伝えていきたい
- ・今までにない研修で楽しかった



他にもいろいろな意見や感想をいただきました  
児童生徒の食育に繋げていただければ幸いです

# こんにゃく芋からこんにゃくへ こんにゃくの加工工程

大磯産こんにゃく芋



3年間かけて大きく育つ

⑧ 熱湯に入れ30分ゆでる



ゆで時間により  
柔らかさが違う  
長くゆでるほど  
歯ごたえのある  
こんにゃくに

① 皮をむき さいころ状に切る



すべるので  
手を切らないように注意!

⑨ 45分以上流水で冷却



こんにゃく♪ こんにゃく♪

⑦ 型に入れて固める



固まったら 包丁の背で  
こんにゃくの形に切る

② 30分間ゆでる



竹串が通るまで

⑩ こんにゃくの完成!



すご〜くおいしい! 歯ごたえばっちり!

⑥ 凝固剤を加える

う〜ん  
もう感動!



加えたとたん  
匂いがある 色がある 感触がある  
こんにゃくに!

③ 湯を加えミキサーにかける



60℃くらいの湯を  
何回かに分けて加える

④ 10分休ませ 混ぜる



白くてきれい

⑤ よ〜く混ぜる



だんだん  
固くなってくる