



講師:若草食品さん

開催しました!!

こんにゃくについて学ぼう

2026年4月1日(水)パル寝屋川組合員会館で若草食品さんによるこんにゃくの学習会を開催しました。手造りこんにゃくの実演では、こんにゃくのできる様子を見たり、こんにゃく芋を触ったり、工程がたくさんあることがわかりました。

こんにゃくは、低カロリーで食物繊維が豊富!!
すごいんやで~



手造りこんにゃく実演

- ① 蒟蒻芋を水洗いする。
- ② 蒟蒻芋を約30分煮る
- ③ 蒟蒻芋を適当な大きさに切り水を加えてミキサーで攪拌し糊状にする。
- ④ 糊状のこんにゃくをバットにうつし1時間〜2時間放置する。
- ⑤ 蒟蒻糊に水酸化カルシウム溶液を加え素早く練る。
- ⑥ 適当な大きさに切り分け沸騰したお湯で約30分煮ます。

※保存方法、鍋のお湯を捨てないで保存水とする。約10日間保存可能

水酸化カルシウム溶液の作り方: こんにゃく 1kg (水 100g + 石灰 1.6g)



出来上がり 1kgのこんにゃく
加水量(芋 330g + 水 660g)



手造りこんにゃく!!
こねこね~

講師は若草食品の土本さん



こんにゃくの歴史は古く、昔は医療用として使われていましたが、江戸時代に入って庶民の味として親しまれるようになりました。外国では食べられてないことに驚き!色付けはこんにゃく芋の皮と海藻のミックス、白いこんにゃくは皮を全部剥いて中身だけを使っていることも学びました。アレンジ調理も教えていただき、こんにゃくの酢の物や天ぷらも作ってみたい、との感想がありました。体や健康にも良く、日本の伝統食材でもあるこんにゃくを見直す良い機会となりました。



常温で保存できるんや!



こんにゃくのきんぴら (委員会準備)

非常時に役立つ、紙食器づくりもしたよ! 折り紙の紙食器

手造りこんにゃくしょうが醤油で

手造りこんにゃく田楽みそで

2026年4月1日(水) 参加者 15名

おおさかパルコープ 寝屋川組合員会館にて開催

主催:萱島パル委員会