

次世代へ
伝えたい

さぬきの ふるさと 料理

①



こんにゃくの白和え

節分は冬至から数えて45日目。悪鬼を払って新しい年を無病息災で過ごしたいという願いとともに、“一年の砂おろし”といってこんにゃくを白和えや煮しめにして食されています。今でも山間地域ではこんにゃく芋が栽培され、生芋からこんにゃくが手づくりされています。

【作り方】

- ①こんにゃくは塩(分量外)でもんで水洗いし、さっとゆでてから長さ3~4cm、幅5mmくらいの薄い短冊切りにする。
- ②鍋に①と砂糖、塩、薄口しょうゆ、だし汁を入れ、中火でいりつける。

- ③豆腐は沸騰している湯の中でさっとゆでて、ザルにあげて水気を切り、ふきんで包んで軽くしぼる。
- ④あえ衣を作る。すり鉢でいりごまをよくすり、白味噌、砂糖を加えてなめらかになるま

ですり混ぜる。③の豆腐を加えてさらにすりませ、塩、薄口しょうゆで味を整える。
⑤④に②のこんにゃくを加えて、さっくりとあえる。

【一口メモ】

- 1 コンニャクは食物繊維が多く含まれているため、腸内の老廃物を排出する働きがあります。
- 2 彩りにゆでたニンジン、ホウレンソウを加えてもよいでしょう。

【材料】(4人分)

こんにゃく……………1枚
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1/2
薄口しょうゆ……………大さじ1
だし汁……………大さじ2
あえ衣
木綿豆腐……………半丁
いりごま(白ごま)……………大さじ2
白味噌……………60g
砂糖……………大さじ2
薄口しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々