

《 みそおでん(ひっぱたきおでん) 》

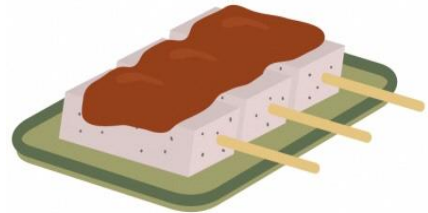
こんにゃく料理の決定版、上州名物みそおでん。

冷たい空っ風が吹くの中、アツアツのみそ田楽を食べると身も心も温まります。

とっても簡単、ヘルシーでなつかしい故郷の味です。是非お試しあれ。

みそおでん (ひっぱたきおでん)

材 料	6本分	
A	こんにゃく	1枚
	酒	大さじ1
	みそ	大さじ3
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ3



- ① こんにゃくは軽く水洗いをして6等分にし、串や割りばしに刺す。
(切り方は、三角形でも長方形でもよい)
- ② 鍋にこんにゃくが浸るくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したらこんにゃくと酒を入れ、5分くらいゆでる。
- ③ 小鍋にAを入れて、少し水分を飛ばすように3分程煮詰め、みそだれを作っておく。
- ④ ②のゆでたこんにゃくの水気をよくふき取る。
(ふきんやキッチンペーパーなどで水分をしっかりとふき取ること)
- ⑤ ④にみそだれをぬって出来上がり。

※ ポイントは、みそだれをぬる前によく水分をふき取ることです。水気が残っているとみそだれの付きが悪くなります。

1本分 (エネルギー 47 kcal ・ 塩分 1.1 g)

《 別名「ひっぱたきおでん」 》

群馬では、こんにゃくを勢いよくふきんにたたきつけて水けを切ることから、別名「ひっぱたきおでん」とも呼ばれていました。



《 手作りこんにゃく 》

生芋からつくる「こんにゃく」の作り方

★ こんにゃく芋から約4～5倍のこんにゃくができます ★

【 材 料 】

- | | | |
|--------------|-------|-------------------------|
| • こんにゃく芋 | …………… | 1 kg |
| • 水（またはお湯） | …………… | 3 ㍓（水加減で固さを調節） |
| • 凝固剤（炭酸ソーダ） | …………… | 30 g（お湯100ccで溶く） |
| | または | |
| | （消石灰） | …………… 7～8 g（お湯200ccで溶く） |

【 作 り 方 】

〈下ごしらえ〉

こんにゃく芋はたわしでよく洗い、皮をむいて芽を取り除き、お湯または水を入れた鍋にすりおろしていく。（手がかゆくなるので、ゴム手袋を使用する）ミキサーやフードプロセッサーを利用してもよい。

〈煮て溶かす〉

鍋を中火～弱火にかけて10～15分くらい練りこむ。もったりしてベットン・ベットン状態になったらそのまま1時間くらい放置する。

〈凝固剤投入〉

- 粘りがでて糸を引くようになるくらい良く練る。
- もったりとしてきたら、ぬるま湯で溶いた凝固剤（消石灰または炭酸ソーダ）を加えてまんべんなく混ぜ、のり状にする。その時、こんにゃくは一度バラバラになるが、すばやくかき混ぜているとコロコロした物がなくなり、元のように粘りのある糸を引いたような状態になり、練るのに重くなる。そうなったらそれ以上混ぜない。

（重要）ここでゆっくりしていると、こんにゃくがまとまらなくなり、煮てもとろけるような状態になってしまう。

〈型に入れる〉

すぐにバット等に流しいれ、水にぬらした手で表面を平らにならす。20～30分放置し、固まったら水を注ぎ入れて適当な大きさにカットする。玉こんにゃくにする場合は、手を水でぬらし、両手でキャッチボールをする要領で丸め、そのまま沸騰した湯に入れて煮る。

〈仕上げ〉

沸騰したたっぷりの湯に入れ、40～50分ゆでて凝固剤の臭いやアクを抜き、水にとって1時間ほどさらす。

★ ゆでた湯に入れたまま冷まし、その水につけておくと保存できる。（冷蔵15日程度）

《 手作りこんにゃく 》

「こんにゃく」の作り方 …… (精粉編)

【 材 料 】

• こんにゃく精粉 ……………	50 g
• 水 (のりかき用) ……………	1 600 cc
// (アク作り) ……………	200 cc
• 凝固剤 (消石灰) ……………	3 g

【 作 り 方 】

〈お湯の用意〉

1 600cc の水を70~80℃に沸かす。

〈のりかき〉

お湯を火からおろし、「こんにゃく精粉」を少しずつ入れ、のり状になるまでかき混ぜ、その後20~30分放置する。

〈アク作り〉

コップに200ccのぬるま湯を用意し、凝固剤を入れアクを作る。

〈前練り〉

アクを入れる前によく練る。

〈アク入れ〉

練りながらアクを入れ、すばやくかき混ぜる(30秒くらい)。この時こんにゃくがバラバラになるが、元ののり状になるまでかき混ぜる。これをバット等に移して型を作るか、そのままよく押さえて20分くらい放置する。

〈アク抜き〉

こんにゃくの上にお湯を少し入れ、包丁で好みの大きさに切り、たっぷりのお湯で20分ほど煮てアク抜きをしてできあがり。

★ のりかき後、10分くらいで作ると肌のざらついたこんにゃくができ、30分くらい寝かせると肌のなめらかなこんにゃくができる。

保 存

ゆで汁にそのまま入れておくか、または少量のアク(消石灰1gくらい)を入れた水の中に入れ、冷蔵庫で保存すると長持ちする。



《 みそ田楽の「みそだれ」 》

	材料	8人分位	作り方
みそだれ	赤みそ 砂糖 水 酒 みりん	150g 60g 90cc 45cc 45cc	① 材料全部を合わせて中火にかけ煮立ったら弱火にして煮詰める。 ② 木べらで線を書いたとき、完全に鍋底が見えるようになったら火を止める。
ゆずみそ	白みそ 砂糖 酒 だし汁 みりん ゆず	160g 70g 60g 120cc 30cc 1/2個	① ゆずの皮はすりおろしておく。 ② 材料を全部合わせて火にかけ、とろりとするまで煮詰めて火を止め、ゆずをまぜる。
ごまみそ	赤みそ 砂糖 白ごま みりん 酒	160g 70g 40g 30cc 60cc	① 材料を全部合わせて火にかけて煮詰め、タラタラとたれる位になったら火を止める。
からしみそ	赤みそ 砂糖 酒 だし汁 しょうゆ 練りからし	150g 60g 20cc 45cc 15cc 18g	① 材料を全部合わせ中火で練り、とろりとするまで煮詰めて火を止め、練りからしを混ぜる。

★ 良いこんにゃくの見分け方 ★

- ◇ 弾力がある
- ◇ 水っぽくない
- ◇ 適度な硬さがある
- ◇ シコシコした感触がある
- ◇ 煮ても小さくならない
- ◇ しらたきはブツブツきれない

