

若草食品によるこんにやく学習会

ねらい
大量生産・安さを売りにするのではなく、「価値のあるものを作る⇒食べる」というつながりが未来の暮らしを作ると考えるきっかけに



株式会社若草食品

- 1945年 奈良県橿原市で創業（現在は、奈良県北葛城郡）
- 1989年 「切る手間が省けて味がしみやすいこんにやくを・・・」という組合員の声から「COOPねじり系こんにやく」が誕生
- 2003年 コープきんき事業連合会共同開発「COOP生いも板こんにやく」「生いもカット系こんにやく」が誕生

知っていますか？

生いも100%使用のこんにやくと一般市販のこんにやくの違い



主原料に「こんにやく芋」のみ使用

- ・生芋100%使用
- ・繊維質が豊富
- ・繊維が粗い

味がしみやすい！
美味しい！
整腸作用に優れている！

商品表示に「生芋」と書いてあるが、主原料に「こんにやく芋・こんにやく粉」が混合されている

- ・精製時に繊維質が減少
- ・繊維が細かい

繊維が細かいと粒子が一定になり、味のしみ方が劣る

工場で手間ひまかけてつくる
「生いも100%のこんにやく」

そんなこんにやくを
手づくりしてみましょ！



まずはこんにやく芋を水洗い
約30分煮る



適当な大きさに切り、
ミキサーで攪拌し糊状に



バットに移し、
1・2時間放置



水酸化カルシウム溶液を加え
素早く練る



適当な大きさに分け、
沸騰したお湯で約30分煮る



シンプルな行程ですが、
すばやく練らないといけなかつたり、
まず30分芋を煮ることからはじまつたりと、
とても大変な作業だとわかりました。

「失敗することもある
と思います。味と手軽
さは保障しますので、
ぜひこんにやくは買っ
て食べてください！」
と若草食品の吉村さん



生芋こんにやくの効用

米・麦の
約10倍！

美肌効果 ✨ ✨ ✨ 皮膚の保水をするはたらきの
あるセラミドが多く含まれる

認知症予防 🧠 こんにやく芋に含まれる
グルコシルセラミドが有効



スパイラルで
特集していました。
こんにやくレシピもチェック！

スパイラル（2018年11月号）
つくる現場から「ねじり糸こんにやく」

一番気になる？

こんにゃくの下ごしらえ・保存方法



野菜と同じで

下ごしらえはした方がおいしい！

上手な下ごしらえ

生芋100%使用しているため、こんにゃく独特の匂いがしますが、調理前に**塩もみ**・**湯がく**・**水にさらす** などしてからお使いください。

調理時間やスタイルにあった方法でお試してください！

上手な保存方法

- ・ 袋の中の水は保存水になっているため、こんにゃくが残った場合は、保存水の入っている袋に戻し、輪ゴムで密封、冷蔵庫で保存。
- ・ 保存水を捨ててしまった場合は、こんにゃくの水気をとってラップなどでこんにゃくを包み、冷蔵庫で保存。
- ・ 開封後は、お早めにお召し上がりください。