12

# こんにゃく

歯ごたえが良い手作りこんにゃく。海士の煮しめには欠かせません。余ったらきんぴらに入れたり、刺身で食べたりと重宝されます。
このこんにゃく、実は家庭で簡単に作れてしまうんです。

**材料**（できあがり2kg分）
水・・・・・・・・・茶碗8杯（約1440cc）
こんにゃく粉・・1袋（70g）
炭酸・・・・・・・・・1袋
炭酸用の湯・・・茶碗1袋（約180cc）

＊水の量は茶碗９杯で作るという方もいます。できあがりのこんにゃくの固さが違うので好みで変えてみましょう。また、慣れてきたらこんにゃく粉を混ぜてすぐに、炭酸水を混ぜると早く仕上がる様です。

こんにゃく粉（右）
と
炭酸（左）
（セットで売っています）

## つくりかた

1, 大きなボールに女茶碗８杯分の水を入れる。水をかき混ぜながらこんにゃく粉を加え、のり状になるまで休まずかき混ぜる。

2, 茶碗にぬるま湯を入れて、炭酸を入れて混ぜる。

3, ①と②を混ぜる。①をかき混ぜながら②の炭酸水を加え、丸められるくらいの固さになるまで混ぜる。

4, 長丸い形に丸めたら、たっぷりの熱湯で30分程ゆがく。水を変えてさらに10分ゆがく。（水につけて保存する。冷蔵庫なら３日位はもつ）