

おたより

トマト

令和7年10月

富士見市

学校給食センター



こんにゃく芋

こんにゃく

こんにゃく芋は、3年育てようやく加工に適したのになります。

サトイモ科のこんにゃく芋の球茎を原料として、石灰などのアルカリ性溶液をつかって凝固させたものが「こんにゃく」です。昔はこんにゃく芋を生のまま、あるいは茹でて皮をむいてすりおろしたものをを使うのが主流でしたが、今ではこんにゃく芋を薄く切って乾燥させ(荒粉)をさらに細かい粉(精粉)にしてから作る方法が主流になっています。

こんにゃくの色黒と白の違い！

精粉で作るこんにゃくは白ですが、黒こんにゃくは海藻粉末を混ぜたものです。昔から食べられていた生こんにゃくは芋の皮が混じり黒っぽい色をしていたので、これに似せたものです。



こんにゃくのいろいろ！

板状にかためてゆでたのが「板こんにゃく」、丸めてゆでたのが「玉こんにゃく」、「しらたき(糸こんにゃく)」は細い穴に通しながらゆでたものです。「つきこんにゃく」は板こんにゃくをところてんのように押し出したものです。そのほか、「さしみこんにゃく」、「粒こんにゃく」などがあります。また今は進化して「液状のこんにゃく」も出回り、ドレッシングなどに使われています。

板こんにゃく

玉こんにゃく

つきこんにゃく

しらたき

こんにゃくの栄養

こんにゃくの成分は約97%が水分で、栄養価が高いとは言えませんが、カロリーが非常に低く、食物繊維が豊富なことからダイエット食品としても人気です。こんにゃく芋に含まれるグルコマンナンは体内で消化されない食物繊維で胃や腸の中で水分を吸って膨張し、満腹感を与えます。さらには便秘を解消し、血糖値の上昇を抑える効果もあります。またこんにゃくには、牛乳の約半分のカルシウムが含まれています。

給食では…9日(木)鶏ごぼうごはんの具、22日(水)こんにゃくと野菜のごま煮、24日(金)舞茸ごはんの具、30日(木)おでんに「こんにゃく」を使用しています。どんなこんにゃくを使っているか見て、食べてください。