

凍こんにゃくのフライ

材料

凍こんにゃく	4枚
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ3
水	100cc
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
塩	少々
小麦粉	50g
卵	1個
煮汁	100cc
パン粉	適宜
油	適宜

作り方の手順

1. ①を煮立たせ、煮立ったところに戻した凍こんにゃくを加えて煮る。
2. 煮汁が少し残っているうちに火を止め、さまして凍こんにゃくを良くしぼる。
3. 残った煮汁と小麦粉、卵を混ぜ、衣をつくる。
4. 2の凍こんにゃくと3の衣を良く混ぜ、パン粉をつけて中火の油でカラッと揚げる。

★凍こんにゃくと衣に味がついているので、そのままお召し上がり頂けます。



もどし方

1. ボールに水を入れ、凍こんにゃくを約15分位浸し、両手で押さえて洗い、堅く絞る。



2. ①で絞った凍こんにゃくを沸騰しているお湯の中へ入れ、約15分位ゆで、堅く絞り水分をきる。



3. もどした凍こんにゃくは、調理法に合わせて好みの大きさに切り、味をつけてお召し上がりください。

■ご注文・お問い合わせ

中嶋商店 製造責任者：中嶋 利

〒313-0351 茨城県常陸太田市天下野町6077

TEL: 0294-85-1436

FAX: 0294-85-1771

✉ nakajima@sakura.email.ne.jp

http://www.ne.jp/asahi/nakajima/shimikon/

凍^{しみ}

こんにゃくの



おいしい調理法



保存版

凍こんにゃく入り 五目おこわ

材料

凍こんにゃく	3枚
もち米	5合
ごぼう	60g
人参	70g
しいたけ(生)	100g
いもがら(戻して)	60g
油	大さじ3
醤油	60cc
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
だし汁(しいたけの戻し汁)	90cc

④

作り方の手順

1. もち米は洗って水気をきり、たっぷりの水に5～6時間つける(前の晩につけておいてもよい)。
2. 戻した凍こんにゃくと、ごぼう、人参、しいたけ、いもがらを油で炒め、④で味付けしておく。
3. もち米をふかす。
4. 2の味付けした具を3に混ぜ合わせる。



野菜の凍こんにゃく巻き

材料

凍こんにゃく	12枚
人参	100g
ごぼう	80g
いんげん	200g
干しいたけ	10g
かんぴょう	適宜
砂糖	70g
醤油	120cc
みりん	90cc
だし汁(干しいたけの戻し汁)	250cc

④

作り方の手順

1. 人参、ごぼう、いんげんは、凍こんにゃくと長さ合わせ、細いせん切りにする。
2. 干しいたけは、戻してせん切りにする。
3. かんぴょうは塩でもみ、戻しておく。
4. 戻した凍こんにゃくで1～3で準備した材料を巻き、かんぴょうでとめておく。
5. 鍋に④を入れてひと煮立ちさせ、4を加えて煮含ませる。



凍こんにゃくのかりんとろ

材料

凍こんにゃく	6枚
片栗粉	60g
油	適宜
砂糖	50g
水	大さじ1

④

作り方の手順

1. 戻した凍こんにゃくを適当な長さに切り、水気をふいておく。
2. 1に片栗粉をまぶして油で揚げる。
3. ④を煮立てて、揚げた凍こんにゃくをからめる。

いろいろな料理にご利用いただけます!ぜひお試しください

