

料理名 **かんたん こんにゃくサラダ**

【提案者コメント】

とうふこんにゃくは手造りで、あく抜き不要なのでそのまま使います。

ねぎの代わりに、わけぎを使っても良い。

くるみはすりくるみを使っても良いですが、少しつぶを大きく残した方が歯ごたえを楽しめます。

かつて、泰阜村は日本有数のこんにゃく芋の産地でしたが、様々な食べ方の発信を通じて泰阜村のこんにゃく芋復活につなげていきたいと考えています。

とうふこんにゃくには凍り豆腐をふんだんに練りこんでいます。このため、とうふこんにゃくにはルミナコイドが豊富に含まれていると推定されます。



作り方

1. こんにゃくは短冊に、ねぎは2 cm、れんこんは薄切りにする。
2. くるみはすり鉢で好みの大きさにすり、めんつゆ、マヨネーズ、白ごまを加えてよく混ぜる。
3. こんにゃく、軽くゆがいたねぎとれんこんを加えて、よく合えて出来上がり。
4. 器に盛って完成。

材料 4人分

とうふこんにゃく	120	g
ねぎ	1	本
れんこん	100	g
くるみ	適量	
白ごま	少々	
めんつゆ	1	大さじ
マヨネーズ	適量	

とうふこんにゃく：泰阜村（株）ポタジェやすおか 製造（こんにゃく芋：泰阜村産）
 凍り豆腐：飯田市（株）信濃雪 製造
 ねぎ・くるみ：南信州産