

【提案者コメント】

こんにゃくと凍り豆腐と南信州の伝統的な食材を組み合わせた、とうふこんにゃくを使い、これまでにない食感の料理に仕上げました。米粉を衣に使うことで水気の多いこんにゃくもカリカリな衣に仕上がります。地元のトマトケチャップはそのままでも十分美味しいのでなるべくシンプルに仕上げました。冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもぴったりです。

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. こんにゃくを味が染み込みやすいようにちぎって、漬けだれに漬け込む。（10分程度）
2. こんにゃくに味が染みたらしっかり水気をとり、米粉を付けてあげる。（こんにゃくは中から水分が出てくるので米粉はなるべく厚くつける）
3. トマトケチャップ、酢、酒、砂糖を合わせ、フライパンで炒めこんにゃくをからめる。
4. 器に盛って完成。

材料 4人分

とうふこんにゃく	400	g
米粉	100	g
トマトケチャップ	100	g
酢	1	大さじ
酒	3	大さじ
砂糖	3	大さじ
油	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
 米粉：阿南町 信州アトム 製造（米：阿南町産）
 にんにく：下條村産
 トマトケチャップ：阿智村（有）あちの里 製造（トマト：長野県産）

【漬けだれ】

にんにく	1	小さじ
しょうが	1	小さじ
しょうゆ	2	大さじ
酒	2	大さじ