

凍みコンニャクで精進料理

知り合いの居酒屋で「塩モツの煮込み」がお通しで出てきました。ガツの食感が嬉しい一品で、お代わりをお願いしました。食べながら、「センマイも入ってる！」なんて思ったのが、よくよく吟味すると、それはたまたま冷凍されてしまったコンニャクの薄切りとのこと。まったく肉としか思えない食感でした。

それで💡。「コンニャクを冷凍して戻せば、凍みコンニャクになる！」、「これを煮付ければ、精進料理の肉になる！」 こう思ったのです。で、早速コンニャクを買って試してみたのです。

結果は思ったとおりです。独特の食感がおもしろく、他の食材もいっしょに煮込んだのですが、コンニャクばかり拾い食いするほどです。皆さんも長く(?)生きてきて、いい加減、同じようなものばかり食べていて、あきあきしていませんか？ たまに妙なものを食べてリフレッシュするのもいいかもデス。



① 色の濃いコンニャクを切る



② ①の一片がこんな風に



③材料 :高野豆腐・凍みコンニャク・人参・大根・キクラゲ



④ 味の濃さで別々に炊く



⑤ 一緒にあわせて



⑥ 出来上がり

最初に①の大きさに切って冷凍すると、効率が良くなります。要はコンニャクの水分を除去すればよいので、一回は凍みコンニャクの名のとおり冷凍しますが、後は、ラップをしないで電子レンジにかけることで水分を飛ばします。あまり長時間チンすると焦げる可能性があるので、注意深く何回かに分けて行うこと。その後、調理の内容によって①をさらにそぎ切りにしたり拍子木切りにしたりして、他の食材とは別に、多少濃い目に味付けする。ここでは精進料理風にこだわって、人参・大根を出汁で炊きながら高野豆腐とキクラゲを追加し、最後にコンニャクをあわせて、コンニャクの煮汁を加減して調味します。

鍋の代わりに、フライパンを多用すると、早い、ふきこぼれない、洗うのがラク、と便利ですヨ。

凍みコンニャクを戻したものは、昔は赤ちゃんを洗うのにスポンジと同様にして使ったみたいです。確かに柔らかいのと無数にあいた穴に汚れが入って良さそうですね。だったら高野豆腐を戻して洗顔に使ったら、大豆は種々の汚れを落とす卓効があるので、より良いのではと思い、これも試してみました。

A)高野豆腐 - 水で戻してから顔に試用。使用感からすると女性の化粧落としにも、使えそう

B)凍みコンニャク - 高野豆腐でキレイにしたあと、肌にうるおいを与えるような使用感

継続使用してみてコメントは改めてします。こんなことでも、風呂に入る楽しみまでもが、また一つ増えましたよね。でも元は、もつ煮込みのコンニャクをセンマイと間違ったことに始まるのです。

1. 間違っ 2. 💡 3. 作る 4. 食べる 5. 調べる 6. スポンジ発見 7. 高野豆腐 8. 風呂 9. キレイになる

ホラね、楽しい連鎖ですよ。これで身体の中も外も健康そのものです。 ちょっと、強引かな？