

献立ひとくちメモ

1月17日(水)



こんにゃくのお話です。

皆さんはこんにゃくの原料を知っていますか。こんにゃくは「こんにゃく芋」と呼ばれる里芋の仲間を加工して作られます。こんにゃく芋はえぐ味（とても苦い味）がありますが、加工の過程でえぐ味がなくなるので、こんにゃくには苦味がありません。こんにゃくは歴史が古く、平安時代にはすでに食べられていたといえます。低カロリーで食物繊維も多いので、近年ではダイエットや便秘予防で人気が高い食品です。

全国のこんにゃく芋90%以上が群馬県で生産されていて、全国1位の座を1951年からずっと守っています。群馬県にあるこんにゃくパークは工場見学や手作り体験、こんにゃく無料バイキングなどがあり、人気の施設です。ぜひ遊びに行ってみましょう♪