

つけ置き冷凍で新食感！！
 噛むとキュッと飛び出す楽しいチョコ
チョコニヤク

第3回冷凍レシピコンテスト
『冷凍こんにやく』

冷凍生活アドバイザー 尾久 彩子さん



●材料：4人分

- ・板こんにやく 1枚
- ・保存袋 3枚

A：ワインチョコ

- ・赤ワイン 大さじ2
- ・ブラックチョコレート 20g

B：コーヒーチョコ

- ・コーヒー液 大さじ3
(濃縮タイプ・無糖)
- ・ミルクチョコレート 40g

C：クルミチョコ

- ・コーヒー液 大さじ3
(濃縮タイプ・加糖)
- ・ミルクチョコレート 40g
- ・くるみ 30g



●作り方：準備編

A：板こんにやくの両端を1cmずつ切り取り、長さを半分にし、5mm角の拍子切りにする。

B:Aの残りのこんにやくを2等分し、半分を1cm程度の角切りにする。

C:Bの残り半分はスプーンなどで1.5cm程度に大きさを揃えてちぎっておく。

①鍋に湯を沸かし沸騰したら、Aを湯通しし、表面が白っぽくなったらざるにあげる。

②冷凍用の保存袋に①を入れ、熱いうちに赤ワインを加える。

③①②の要領で、湯通ししたBとコーヒー液、Cとコーヒー液をそれぞれ保存袋に入れる。

④②③の保存袋を、空気が入らないように密封して冷凍する。

⑤くるみを細かく刻んでおく。

●作り方：調理編

①流水解凍したこんにやくの水気を切り、A・B・Cのこんにやくを、キッチンペーパーで挟んで上から軽く押し、表面の水気をしっかり取っておく。

②深めの耐熱容器にブラックチョコレートを入れて湯煎にかけて溶かし、Aを一つづつコーティングし、クッキングペーパーを敷いたバットに並べる。

③②の要領でミルクチョコレートにBを加えて、1つづつ並べる。

④②の要領でミルクチョコレートにCを加えて、チョコレートが固まらないうちにクルミをまぶし、1つづつ並べる。

⑤②③④を冷蔵所に入れ冷やし固め、冷やした器に盛る。



●ポイント

解凍したこんにやくの水気をしっかり拭き取ることで、チョコレートの付き具合が良くなります。

溶かしたチョコレートの温度が高くなりすぎないように気をつけましょう。

漬け液は、オレンジジュースや柑橘果汁、紅茶などでも楽しめます。





お肉の代わりに冷凍こんにやくを使って
ヘルシーなのに満足感たっぷりのカツ！！
ヘルシー！ジューシー！野菜巻きカツ！！

第3回冷凍レシピコンテスト
『冷凍こんにやく』

冷凍生活アドバイザー 小川 弥生さん

●材料：2人分

- 板こんにやく 1枚
- ウスターソース 大さじ1
- パプリカ(冷凍) ¼こ
- いんげん(冷凍) 4本
- さけるチーズ 2本
- 小麦粉 適量
- 卵 適量
- パン粉(冷凍) 適量
- こめ油 適量

●作り方

- 1.こんにやくは5mm幅に横に切ります。保存袋にいれ、しっかり空気をぬいて冷凍します。
- 2.こんにやくは熱湯をかけて解凍します。水分をしっかりしぼって、ウスターソースに浸します。パプリカは細切り、いんげんはこんにやくの幅に切ります。さけるチーズは半分に割きます。
- 3.軽く水気をきったこんにやくに、パプリカ、いんげん、チーズをのせて巻きます。巻き終わりを楊枝で止めます。
- 4.手順3に小麦粉、たまご、パン粉をつけ、180度に熱したこめ油で色よく揚げます。



●ポイント

こんにやくは菜箸を使って、横に薄く切ります。切りにくくて厚めになってしまっても、解凍してから切ることができます。つまようじは揚げたら取ります。

こんにやくを解凍後、しっかり水気をしぼり、ウスターソースを染みこますことにより、こんにやくのアクを感じることなく、しっかりとした下味をつけることができます。冷凍野菜やチーズを巻くことで栄養のバランスも良くなります。なにより、ボリュームたっぷりなのにヘルシーなメインのお料理になりました。



冷凍生活
アドバイザー



～自宅が焼き鳥屋さんに！～
鶏皮風こんにゃく串焼き

冷凍生活アドバイザー 根本 早苗さん

第3回冷凍レシピコンテスト
『冷凍こんにゃく』

●材料：2人分

こんにゃく 1/2枚
油揚げ 2枚
おろしニンニク 1/2片
サラダ油 少々
七味唐辛子 適宜

<合わせ調味料>

酒 大さじ1
みりん 大さじ1.5
醤油 大さじ1.5

●作り方

- ①こんにゃくは辺の短い方から5mm厚さに薄切りし、冷凍用保存袋に入れ、なるべく薄く平らに広げ、空気を抜いて冷凍する
- ②冷凍こんにゃくは保存袋のままボウルに入れ、流水解凍し、手でしっかりしぼって水分を抜く
- ③油揚げは袋を開いて広げ、縦に6等分する
- ④油揚げの上にこんにゃくをのせ、端からくるくと巻く。1本の楊枝に2個さす。
- ⑤フライパンに油を熱しておろしニンニクを入れ、香りが出たら④を油揚げ面を下に並べ、両面を焼く。
- ⑥焼き目がついたら合わせ調味料を入れてフタをし、中火で2分。フタをはずし、汁気がなくなるまで中火で約2分焼く。
- ⑦器に盛り、七味唐辛子をふる



●ポイント

こんにゃくは、さっとゆがいてから冷凍すると、より臭みが取れます。冷凍こんにゃくの食感と油揚げのコクが楽しめる1品です。熱々を目をつぶって食べると、まるで焼き鳥さんの鶏皮のよう！油揚げも冷凍可能なので、こんにゃく冷凍があれば、思い立った時に極上おつまみが完成！しかもヘルシーなので、いつもの3倍食べられます！自宅居酒屋がグレードアップしますよ。



●材料：4～5人分

- こんにやく 100 g
- クリームチーズ 200 g
- 生クリーム 200cc
- チョコクリームクッキー 6枚 (63 g)
- イチゴジャム 80 g
- 米麴甘酒 50 g
- 飾り用にミント、イチゴジャム 適宜
- 塩（こんにやくの下処理用に）小さじ1/2

*このレシピにはアレルギー物質の乳が含まれている

●作り方

(下準備)
こんにやくを細かく手でちぎり、小さじ1/2の塩でよくもみ茹でてから、冷水に取りよく水気を絞る。
クッキーは、割っておく
クリームチーズは常温に置いて少し柔らかくする。

(作り方)

- ①下処理したこんにやく、米麴甘酒、イチゴジャムを和えてなじませる。(30分程度冷蔵庫で冷やす)
- ②クリームチーズ、生クリームを保存袋に入れて、クリームチーズを手で押し潰しながら、よく混ぜる。
- ③クッキーを加えて更に混ぜてから①を加えて平らにして空気を抜き冷凍する。
- ④一日冷凍して、固まったら袋ごと割って好きな量を器に盛り飾り付けて完成



●ポイント

冷凍する前のこんにやくの下処理、よく水気を絞ることがこんにやくの独特の味を抜き、甘い物との相性もよくなります。
こんにやくの食感がまるでグミ！
冷凍することにより、こんにやくが変化しスイーツにも使え、幅がさらに広がります。

「何これ!？」クセになる食感!

冷凍こんにゃくの黒糖キャラメリゼ

安倍川もち風

冷凍生活アドバイザー 宮地 香子さん

第3回冷凍レシピコンテスト

『冷凍こんにゃく』

アイデア賞

●材料：2人分

- ・板こんにゃく 150g
- ・黒糖 大さじ3
- ・水 大さじ1
- ・きな粉 小さじ2程度
(お好みの量で)

●作り方

- ①板こんにゃくは縦半分に切り、短い方の辺から5mm程度厚さの薄切りにする。下茹でをして、冷めたら保存袋に入れて空気を抜き、できるだけ平らにして冷凍する。
- ②使うときには保存袋のままボウルに入れて流水解凍し、しっかりと手で絞って水切りをし、もう一度さっと茹でてザルにあげて水を切る。
- ③フライパンを熱し(2)のこんにゃくを表面が乾くまでから煎りする。キッチンペーパーの上で冷まして完全に水を切る。
- ④フライパンに黒糖と水を入れ、弱火で焦げないように粉っぽさがなくなるまで煮立たせ、③を入れて全体にしっかりとからめる。クッキングシートに広げて冷まし、きな粉をかけて完成!



●ポイント

* 解凍後にもアク抜きの下茹でをすることで、解凍時に中に凝縮されるアクを含んだ水を完全に出します。

* 黒糖をからめる前にこんにゃくを乾煎りして表面を完全に乾かすことで、黒糖がしっかりとからむようになります。

食べ応え、腹持ちの良さは、ダイエット中の方は勿論、ついお菓子を食べすぎてしまいがちなリモトワーク時のおやつにもおすすめです。



冷凍生活
アドバイザー