

食からひろがるみんなの笑顔



磯食だより



▲カラー版はこちらから。
過去の磯食だよりも閲覧できます！

大磯の食育情報

第 15 号

令和 8 年 1 月発行

寺坂の加工所「手造りこんにゃく」！

こんにゃく芋が

寺坂の加工所で

こうなります！



寺坂に「大磯町こんにゃく生産グループ」の皆さんが生のこんにゃく芋からこんにゃくを作っている加工所があります。こんにゃく芋の収穫時期に合わせて11月から4月頃までこんにゃく作りを行っています。現在のグループのメンバーは40代から80代までの15名ほど。週1回程度の加工日に3人で作っています。

一般的なこんにゃくとどう違うの？

	大磯の「手造りこんにゃく」	一般的なこんにゃく
材料	生のこんにゃく芋	こんにゃく粉(こんにゃく芋を乾燥させて粉にしたもの)
色	こんにゃく芋の皮をむいているので、うす茶色っぽい	ひじき等の海藻等を混ぜることで黒っぽくなる
食感	もっちり、弾力がある	プルプルしている
味	芋の味、風味がある	アクが少ない
味の染み方	煮物にすると驚くほどよく染み込む	染み込むのに時間がかかる
購入できる時期	11月～4月頃	一年中

こんにゃく芋は種芋を植えてからこんにゃく作りの原料として適している大きさに成長するまで3年もかかります。町内で作っているこんにゃく芋に加えて、群馬県産のこんにゃく芋も使っています。

こんにゃく生産グループのメンバーの中にもこんにゃく芋をつくっている方がいるそうです。

こんにゃく芋からこんにゃくができるまで 次のページでご紹介します！

毎月 19 日は「食育の日」★第一日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

■手造りこんにゃくができるまで～好きな作業や大変な作業を伺いました～



こんにゃく芋からスタート！
10kg のこんにゃく芋から 120 枚
のこんにゃくを作っています



皮をむいて切る



やわらかくなるまで茹でる

この作業が大変なんです！



水酸化カルシウムを水に溶かして
加え、手早く 15 分位よく練る



ボウルに移し 30～40 分置く



この作業好き！

水を加えてミキサーにかける

手のひらで音がするほど
たたいて空気を抜きます



型に入れて空気を抜き、切り分ける



30 分茹でる

大きな鍋で茹でています



完成！

手造りこんにゃくを食べてみよう！おすすめの食べ方

- 煮物はすごく味が染み込みます
- そのまま刺身こんにゃくとしても食べられる
- 温めて甘味噌、ゆず味噌をつけてもおいしい！
- バターで焼いてしょうゆをかけるとごはんに合う！
- 焼いて焼き肉のタレをかけても最高！

※大磯の手造りこんにゃくは、11月～4月頃まで、町内では地場屋ほっこり、福祉ショップ Aobato で購入できます

一緒にこんにゃく作りをしませんか！

大磯町こんにゃく生産グループでは、一緒にこんにゃく作りに参加して下さる方を募集しています。こんにゃく作りに興味がある方、楽しく活動したい方、ぜひお問い合わせください。お待ちしております！

問合せ先：代表の小林さん(080-5868-2786)

募集中！

学校給食でも使われています

大磯小、国府小学校の給食でも使われています。弾力があっておいしいのでぜひ食べてほしいです！

(大磯小栄養教諭より)

豚汁に使いました ▶



大磯町民さんが講師になる食育セミナーって??

大磯、二宮の漁業と魚について伺いました



町内で水揚げされる魚



左：ハナダイ
右：カワハギ



食育セミナーは、主に町内で食に関する

活動をされている方を講師としてお招きしてお話を伺い、テーマについて知り、関心を持っていただくために毎年実施しています。

9月24日、大磯二宮漁港協同組合の漁師 辻井将氏を講師にお招きして実施した様子をお届けします。

大磯で行われている漁業

- 定置網漁業（アジなど）
- 地引網漁業
- しらす船引き網漁業
- はえ縄漁業
- 刺し網漁業
- 素潜り漁業など

大磯のしらすが美味しいワケ

大磯のしらす船引き網漁業はしらすを網で引く時間が5分と短いため、しらすが生きたまま港に船が戻り、鮮度が保たれるためおいしいそうです。

鮮度が落ちているサイン

- 血合いが黒い
- 目の色が赤い
- ツヤがない
- 内臓がくぼみ、ハリがない
- いわしなど油の多い魚は酸化すると黄色っぽくなる

美味しく食べるためのコツ

氷入りの塩水（3～3.5%）に魚を入れて洗い、ペーパーで水分をふき取ります。それから、うろこ、頭、内臓を取ります。ここで一旦、包丁、まな板は洗剤を付けたスポンジでよく洗ってから切り身や刺身に切り分けると臭みはありません。

新鮮な魚が並ぶ「さかなの朝市」

日時：原則、毎月第1土曜日 9時～11時

※雨天中止、売り切れ次第終了

場所：大磯コネクト南側荷捌き場

駐車場は大磯港駐車場（有料）をご利用ください。

辻井さんおすすめ

こどもも食べやすい魚レシピ

材料：ブリより小さいワカシなど、パン、パン粉、小麦粉、溶き卵、きゅうり、トマト、マヨネーズ、バター、揚げ油

作り方：

- ① 美味しく食べるためのコツで処理をした魚に、小麦粉→溶き卵→パン粉を順に付け、揚げる。
- ② パンにバターを塗り、きゅうり、トマト、マヨネーズと一緒に魚を挟む。



〳〳託児あり〳〳
食育セミナーを開催します！

「大磯の手造りこんにやく」

日時：2月13日（金）10時～正午

場所：保健センター1階保健指導室

講師：大磯町こんにやく生産グループ

内容：調理実習はありませんが、こんにやく加工のデモンストレーションと試食があります。

申込：スポーツ健康課（TEL61-4100 内線319）

じわりと視聴回数増えています

レシピ動画 最新お届け

レシピ動画の作成は、大磯町食生活改善推進団体（食改さん）にご協力いただいています。

一度は作りたい“手作りこんにゃく”



どの動画も1分程度の長さで見やすくなっているべえ。

家族や友人と、またはひとりでゆったりと過ごす年末年始に挑戦してもらいたいんだべえ。



冬に食べたい旬食材、ぽかぽか MENU



▲かき飯



▲さつまいもとりんごのレモン煮



▲白菜のサンラータンスープ



▲えび団子スープ

＼＼「みんなでつくろう!Oiso レシピ」募集／／

詳細は、町ホームページ内の検索画面に

Oiso レシピ 募集

と入力します。

▶メ切 1月16日(金)まで

町内で収穫された食材を使用したオリジナルレシピを募集します。ご応募いただいたレシピは、ホームページ等で紹介します。参加賞として、ご応募いただいたレシピをまとめた冊子をプレゼントします。

編集後記

手造りこんにゃくを初めて口にした時、コシの強さ、味のしみ込み具合に感動を覚えました。そのため、大磯産のこんにゃく芋が手に入った時には、迷わず「作ろう!」と意気込み、一心不乱に作りました。できあがりの量を見て驚き(沢山できます!）、おいしそうに頬張る家族の笑顔を見て幸せを感じ、大満足のこんにゃく造り体験になりました。今年の年末年始もまたこの満足感を味わうために作ってみようかなと思い始めたところです。

● 発行 ● 大磯町町民福祉部スポーツ健康課 TEL 61-4100 内線319