

かかあ天下と蒟蒻(群馬県)

馬県は蒟蒻の生産日本一です。

蒟蒻問答

群馬県の異称として今も用いられる上州(じょうしゅう)は「かかあ天下と空っ風」で有名です。かかあ天下の由来については、絹織物生産が関連しています。上州は、江戸時代から昭和初期にかけての基幹産業であった絹織物生産の中心地でした。「おかいこさん」と呼ばれ養蚕織物に関する熟練の技術を身につけた婦人は、多くの収入を得ることができました。かかあ天下とは、妻の尻に敷かれる夫というよりも、夫が「うちの母ちゃん天下」と妻を敬愛・自慢していると考えられるべきでしょう。群馬県の男性が蒟蒻(こんにゃく)のように軟弱だということではありません。ところで、群



こんにゃく芋

馬県は蒟蒻の生産日本一です。蒟蒻は、日本以外では韓国、中国、ミャンマーでも食べられています。農産物として生産され市場に流通しているのは日本だけです。国内生産の九割を占めるのが群馬県。蒟蒻芋はサトイモ科の植物で、原産地はインドまたはインドシナ半島(ベトナム付近)とされ、東南アジアの大陸部に広く分布しています。日本には縄文時代からあったとか仏教伝来の頃とか諸説ありますが、十世紀頃の文献には蒟蒻に関する記述があります。

昔から、おなかをキレイにする「お腹の砂おろし」と言われ庶民的な食べ物として親しまれてきました。蒟蒻芋を皮ごとすりおろしていたため昔の蒟蒻は色が黒かったのですが、江戸時代に開発された製法で白い蒟蒻が作れるようになりました。しかし「白いと蒟蒻らしくない」と評判が悪かったため、ヒジキなどで色を付けるようにしたのです。

生の蒟蒻芋はエグ味が強く食べられません。蒟蒻芋に含まれ

るコンニャクマンナンを糊化し、アルカリ(水酸化カルシウム水溶液、昔は灰を水で溶いた汁)で凝固させた食品、それが蒟蒻です。成分はほとんどが水分です。水分を除く主成分がコンニャクマンナンで、これは人間の消化管ではほとんど消化されません。このため、カロリーが極めて低く、摂取カロリー制限のための食品素材として利用されます。代表的な食物繊維でもあり、血糖値や血中コレステロールを下げる効果があるといわれています。

蒟蒻には独特の臭みがあり、煮込んでアク抜きをする必要があるのですが、今日ではアク抜きの必要ない蒟蒻も多くなっています。おでん、煮物、味噌汁、豚汁などの具、また、串を刺して味噌田楽の素材としても使われます。糸こんにゃく、しらたきはすぎ焼きなどに、生のまま薄く切って刺身として食べることもあります。



こんにゃく手作り体験(下仁田町)

高性能浄水器  
レンタル継続中!!

安全でおいしい水を  
●たっぷり使えて月々たったの  
**1,575円**(税込)

月々1,575円で美味しく安全なお水を飲みませんか?  
容量が大きいのでふんだんに調理水につかえます。  
トリハロメタン(トリハロメタン)も強力に除去します。



家庭の医学

一メモ

寝汗の原因は病気?  
風邪、ストレス、寝汗

風邪をひくと寝汗をかきますが、これは体内の熱を放出するためです。風邪で熱があるときは水分をとり、寝汗をたくさんかいてください。汗が気持ち悪いといったらクーラーをかけて寝てはいけません。寝汗でパジャマが濡れたら、着替えればよいのです。

怖い夢で目が覚めたら寝汗でびしょりだった、という経験は誰にもあるものです。ただし、そんな夜が続くようなら病気の可能性があります。寝汗の原因として考えられる病気は多く、なかには生死にかかわるものもあるのです。検査を受けてください。ストレスによる自律神経失調も寝汗の原因ですが、はじめからストレスと決めつけていると、病気がたつ場合、とりかえしがつきません。

★ゴーヤキムチ★

〈材料〉ゴーヤ、キムチ、カニカマボコ、玉子

- ①ゴーヤを縦半分に切り種を出し、小口切りにして軽くボイルする。
- ②千切りにしたカニカマボコ、玉子焼き、ゴーヤを、ポン酢とキムチで和える。

子どもには少し辛いかな。

わが家の自慢料理  
〈滋賀県栗東市 藤原幸子様〉



「わが家の自慢料理」にふるってご応募くださるよう、お願いします。採用された方には図書券をプレゼントします。