



ちょっと勉強室

No.183

平成24年12月

今回のテーマは **コンニャク**



(1) 基礎知識

ヘルシー食材として人気のコンニャクは、サトイモ科の植物、あるいはその球茎から製造される食品です。植物としてのコンニャクは、夏緑多年草で、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、東南アジア大陸部に広く分布しています。種類は約130種といわれていますが、その多くは日本のコンニャク芋と品種が違い、マンナンを含まないので、加工しても固まらない種類です。

学名 *Amorphophallus konjac*。英名は elephant food または devil's tongue ともいいます。地下茎は扁平な円形をしており、蒟蒻芋(コンニャクイモ)と呼ばれます。

コンニャクイモは、生子(きご)と呼ばれる種イモから増やしますが、1年生で5~10倍に、2年生から3年生ではさらに5~8倍に成長し、3年生で大きいものは直径30cmほどに成長し、ようやくコンニャク作りに適したものになります。コンニャクイモは低温に弱く、腐りやすいため、収穫してから次に植えるまでの保管が難しい作物といわれます。そのため、古くから栽培されていたにも関わらず、安定した栽培法が確立したのは昭和30年頃で、それまでは長年の経験と運まかせだったので、「運玉」と呼ばれるほどでした。年間平均13℃位の気温が必要なため、寒冷地で栽培は出来るものの、大きく育てるのが難しく、露地では宮城県、山形県辺りが北限です。現在、生産用として栽培している地域は、群馬県をはじめ、栃木県などの北関東が大半を占めていますが、平成22年では年間収量の91.8%が群馬県です。



(2) 製法

コンニャクを食用としている地域は、日本の他、中国、ミャンマー、韓国で、製法は6世紀ごろ仏教の伝来とともに中国からもたらされたといわれていますが、栽培や利用に発達が見られるのは日本だけです。生のコンニャクイモは、シュウ酸カルシウムが多いためエグ味が強く、食用には向かないので、エグ味を中和させ、加工したものがコンニャクです。イモに含まれるコンニャクマンナンという多糖を糊化し、灰汁などのアルカリ液を用いて凝固させます。昔は、イモを生のまま、あるいは茹でて皮を剥いてすりおろしたものの使用していましたが、現在は、薄切りにしたイモを乾燥させ(荒粉)、さらに細かい粉(精粉)にしてから作る方法が主流になっています。これは、1700年代に常陸の国(現在の茨城県)の中島藤右衛門が発見した方法で、これにより、一年中コンニャクを作ることが可能になりました。

(3) 種類と特徴

白いコンニャクと黒いコンニャクがありますが、精粉を使うと白くなり、生芋を使用すると皮が入るので黒くなります。関西方面では黒が好まれ、東北や北海道では白が好まれるようです。『突きコンニャク』は、板コンニャクをトコロテンのように押し出したもので、程よいコンニャクの食感を残しながら、他の食材にも合いやすく味も早く馴染むなど、利点が多いです。『糸コンニャク』は、コンニャクが完全に固まる前の糊状の時に細い穴を通して茹で、糸のように細い紐状にしたものです。精粉から作るものは、色も白いので、白糸の滝にたとえ、『しらたき』とも呼ばれます。

(4) 栄養価

コンニャクは、食品成分表では『いも類』に分類されますが、96%以上が水分で、カルシウムや鉄などの無機質が含まれます。脂質、ビタミン類は殆ど含まれませんが、食物繊維が他のいも類同様に含まれます。主成分は、グルコースとマンノースが重合した多糖類の一種、グルコマンナンで、別名コンニャクマンナンとも呼ばれます。ヒトの消化管で殆ど消化されず、腸内細菌によって一部脂肪酸に変換されて利用されるので、エネルギーが低く、そのため、ダイエット食品として利用されます。