



地域に根ざす 郷土料理

～倉岳名産「櫛の実コンニャク」～

倉岳町は、東は念珠岳、北西部には天草最高峰の倉岳と三方を山に囲まれています。そこで、昔の人が櫛の実からでんぷんが取れることを知り、いつのころからか「櫛の実コンニャク」を作るようになりました。今では、法事などの精進料理として出されることもあります。皆さんも、ぜひ一度お試しください。



★ 材料（約10人分）

櫛の実でんぷん …………… 280 g

水 …………… 1,000 c c

※酢みそなどで食べる。

★ 作り方

1. 櫛の実を集めて、天日で4～5日ほど実が割れるまで干して、皮をむき、水につけてあくを抜く。
2. ミキサーで実をつぶし、粉にして布でこす。
3. 沈んだでんぷんをボールに入れて、再び1週間くらい毎日水を変え、あく抜きをして天日に干す。
4. 材料をなべに入れて焦げないようにそこから混ぜながら、10分ほど炊く。

提供：市食生活改善推進員協議会

