

# Nutrition News 5月

こんにやく  
**蒟蒻**



## ◎ 蒟蒻の歴史や産地について ◎

5月29日は『こんにやくの日』です。『こ（5）んに（2）やく（9）』の語呂合わせから、一般財団法人こんにやく協会と全国こんにやく協同組合連合会が1989年（平成元年）に制定しました。また、蒟蒻芋の植え付けが5月に行われることにも由来しています。蒟蒻を初めて作ったのは、水戸藩領（現在の茨城県大宮市）の中島藤右衛門で、こんにやく神社に神様として祀られています。蒟蒻芋を薄切りにして乾燥させ粉末にする技術を発明した事で、全国に広まったと言われています。日本で栽培される蒟蒻芋の95%は群馬県産です。火山灰が積もった水はけが良い土壌が、蒟蒻芋の栽培に適しています。



こんにやく芋はたけ  
蒟蒻芋が畑に植えてあるところ



こんにやく芋  
蒟蒻芋

## ◎ 蒟蒻の栄養素と各地の郷土料理 ◎

蒟蒻は、ヒトの消化酵素で消化されない食物繊維の『グルコマンナン』が多量の水分を取り込んで凝固したもので、97%は水分で出来ています。カロリーがほとんどなく食物繊維が豊富なことから整腸作用や便秘解消、肥満予防・改善の効果が期待されます。蒟蒻自体に、栄養が豊富に含まれている訳ではないので、他の食品と組み合わせるのがおすすめです。また、摂りすぎると胃腸に負担がかかる場合もある為、注意しましょう。全国に様々な蒟蒻を使った郷土料理がありますが、中でも特徴的な蒟蒻料理を2点ご紹介します。1点目は『赤蒟蒻煮』です。滋賀県の特産品である赤蒟蒻を使用した料理です。近江八幡市の名物で三二酸化鉄という鉄分で赤く染められており、煮ても脱色しないのが特徴で、その地域の冠婚葬祭には欠かせない物です。2点目は、『玉蒟蒻』です。『玉こんに』の愛称で親しまれており、山形県のソウルフードと言っても過言ではありません。醤油で煮て、辛子を付けて食べるのが一般的です。

※赤蒟蒻、玉蒟蒻の写真は右上に掲載しています。