



## 「ひめラボ」や「四谷バル」と連携してこんにゃくをPR 群馬県がこんにゃくレシピ企画第1弾を公開！

### ■「四谷バル」でこんにゃくレシピ大好評！

日本一のこんにゃく収穫量を誇る群馬県は、本県産農畜産物のブランド化を考える女子会「ひめラボ」の監修のもと、都内の協力店舗と「こんにゃくフェイクレシピ」の開発を行っています。

「こんにゃくフェイクレシピ」とは、見ておいしい・食べておいしいがコンセプトで3回シリーズでの提案を考えています。第1弾として公開されたレシピは、ジューシーなステーキのような見た目に対しカロリーは4人前で144kcalと低く、つい食べてしまう食欲の秋にぴったりの料理「こんにゃくステーキ～ガーリックレモンバター醤油～」となっています。

今回の「こんにゃくフェイクレシピ」を考案した新宿区にある「四谷バル」の店長（安中市出身）は、「こんにゃくは食感が柔らかなので多めの油で表面が焦げない程度にカリッと仕上げるのがポイントです。また、こんにゃくは水分が多いので半日～1晩しっかり水を切ることで肉のような歯ごたえが楽しめるようになります。表面にしっかり切れ込みを入れることにより味がしっかりしみて、こんにゃくだけとお肉のように十分に食べ応えのあるこんにゃくステーキとなります。」とご家庭で作る時にさらに美味しく料理するポイントを説明していただきました。四谷バルでこのレシピを食べたお客様からは「見た目はお肉のようで、低カロリーだけど食べ応えのある満足のレシピ」、「ガーリック醤油とレモンの爽やかさが美味しい」、「見た目も華やかでこんにゃく料理には見えない」とコメントがあり大好評とのことでした。

群馬県は、この「こんにゃくフェイクレシピ」を通して、ご家庭や飲食店でのさらなるこんにゃくの消費拡大を図っています。

### ■「こんにゃくフェイクレシピ」の概要

レシピ名	こんにゃくステーキ～ガーリックレモンバター醤油～
情報公開日	平成30年9月27日(木)
レシピ公開先	ぐんまアグリネット「ひめラボ」ページ <a href="http://www.aic.pref.gunma.jp/etc/hime_lab/recipe_fakekonjac.html">http://www.aic.pref.gunma.jp/etc/hime_lab/recipe_fakekonjac.html</a>
レシピ開発協力	四谷バル (新宿区左門町1-17 アパルトマン四谷 1F)
店舗提供	平成30年9月28日(金)～10月5日(金) 1日7皿限定 800円(税込)



四谷バル店頭



ひめラボメンバー



切れ込みをしっかりと入れて多めの油での揚げ焼きがポイント



「こんにゃくステーキ」