

No.	料理名	赤こんにゃくのサラダ	
	(材料 1人分) 赤こんにゃく 15g きゅうり 15g ホールコーン 10g いらごま 0.5g ドレッシング 12g		
		(作り方) 赤こんにゃくは細切り、きゅうりは輪切りにする。 赤こんにゃく、きゅうり、ホールコーンを茹でて冷ます。 といらごまをドレッシングで和える。	

[栄養価 エネルギー： 92kcal 蛋白質： 1.3g 脂質： 5.5g]

赤こんにゃく

地元で採れる食品は早く新鮮なまま届き、運ぶ費用も安くつきます。また、作っている人や作物の生産の様子があるので安心して使えます。お家でも地元で採れた食べ物や特産物を使うようにしましょう。

赤こんにゃくも特産物の一つです。この珍しい赤色は、派手好きな織田信長がこんにゃくまで赤く染めさせたといわれる説や、近江商人が全国を行脚しているときに思いついたといわれる説などがあります。

こんにゃくの赤色はトウガラシで染めていると思う人が多いですが、三二酸化鉄という鉄分で色がついています。

地域の歴史を感じながら味わってみてください。