

# 健康蒟蒻

**最**近逐漸受歡迎的健康食品—蒟蒻，在以前主要是作為おでん（俗稱黑輪）的材料，現在則被當成低卡路里或無卡路里食品而受消費者的歡迎。

讓我們去拜訪蒟蒻的故鄉—埼玉縣小鹿野町，看看蒟蒻的另一面。我們所看到的是剛挖起來的蒟蒻的塊莖（芋）。蒟蒻是屬於里芋科的多年生植物，在春天時將種芋種下，到秋天挖起並貯藏過冬，次年春天再種，如此反覆種下，

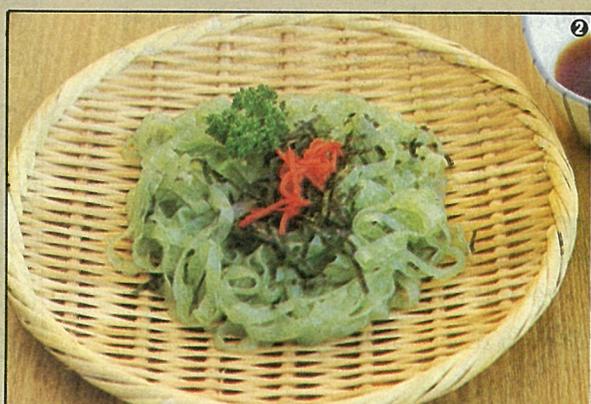
挖起，約三、四年才可食用。

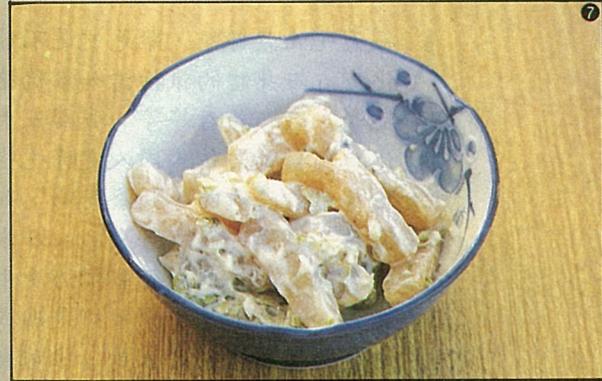
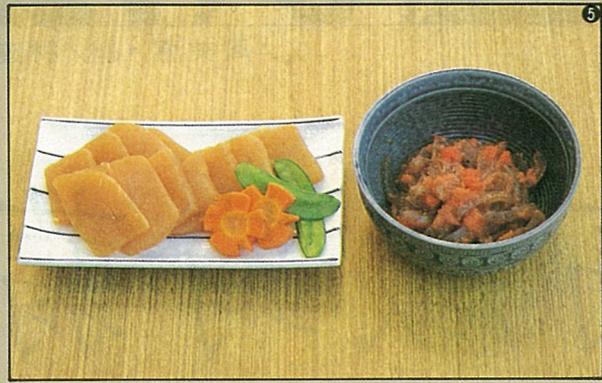
蒟蒻的塊莖送到工場中經過清洗機洗淨後切塊，乾燥後製成粉狀，依不同的用途而加入水份，經充份搓揉後加入鈣，放入模型中，用熱水燙過後切成適當大小。

經過加工處理後，出乎意料地發現，蒟蒻居然可以做出如此多且色香味俱全的料理，例如：蒟蒻麵、醃味噌、醃酒粕、油炸…，大家不妨試試！

圖片說明：

- ①蒟蒻加工：模型箱中的蒟蒻經熱水燙過後，切成適當大小。
- ②炸蒟蒻：將蒟蒻裹上麵粉與蛋，炸好之後即可食用。
- ③將蒟蒻切成麵條大小，做成涼麵。
- ④將蒟蒻於熱水中煮過並加以調味後，切成細條狀，用青紫蘇葉捲起，裹以粉衣去炸，即成「蒟蒻天婦羅」。
- ⑤左邊是清炸的蒟蒻，加上用醋調開的魚卵。右邊是用味噌醃過的蒟蒻，約1~2週後才可食用。
- ⑥做成蒟蒻丸子，當成點心食用。
- ⑦用酒粕醃的蒟蒻：切成適當大小，加上酒粕及山葵食用。





**最**近台北街頭突然出現一車寫着“高雄黑輪”的流動飲食攤，在午餐時間及下班時段總是圍滿人群，人人一碗站着吃，人手一碗，造成大量垃圾，嚴重污染環境。

“高雄黑輪”作法源自日本“おでん”，以魚漿加工品為主，加蘿蔔、茼蒿、里芋、昆布油豆腐，以柴魚乾熬煮的高湯小火煮透，全都得趁熱沾着加芥末的醬油吃，冬天寒流期間，氣溫驟降，邊煮邊吃，既可口又能達到暖和身體的目的。

秋冬是蓮藕最好吃的時令，不妨切片加些蓮藕共煮。有些人習慣吃米飯，不妨加些豬血糕，更具滿腹感。冬天的芋頭鬆軟香甜，以油炸過亦可以加入共煮，較不易變形，除了魚漿加工而成的“甜不辣”，亦不妨加些魚丸，風味更佳。

# 自己煮 “黑輪”

文／周美惠・圖／林嵩展

目前市售“おでん”專用鍋，有不銹鋼製品及陶製砂鍋皆適於電磁爐使用，自己家裏煮一鍋“高雄黑輪”，既衛生又經濟，準備與製作皆不費事，為冬令天寒時最適合家人圍着吃，或隨到隨吃，加熱方便。



煮一鍋“黑輪”，家人圍著吃，經濟又衛生。