

TEMPEH

(テンペ)

家族でおいしく 健康生活

テンペは納豆のようなクセがないので、さまざまな味付けや料理に大活躍。煮物、炒め物、揚げ物等、お肉の代わりに使えばとってもヘルシー。もちろんそのままでおいしくいただけます。

テンペのおいしい 食べ方レシピ

炒める テンペチャーハン

材料[2人分]

テンペ(約1/2袋)	60g
はくさいキムチ	80~100g (辛さや水分によりお好みで)
ごま油	大さじ1と1/2
ご飯	250g
しょう油	小さじ1~2



作り方

- テンペは1cmの角切りにする。
- キムチは食べやすい大きさに切る。
- (1)のテンペはごま油大さじ1/2を熱し、炒めておく。
- 中華鍋にごま油大さじ1を熱し、ご飯を炒める。
- キムチを入れてさらに炒め、(3)のテンペを加える。
- 最後に鍋ハダからしょう油を入れ、香ばしさをだす。

揚げる テンペかりんとう

材料[4人分]

テンペ(約1袋)	120g
砂糖	100g
水	50cc
ゴマ(白ゴマ・黒ゴマお好みで)	適量
青のり	適量
砕いたアーモンド	適量



作り方

- テンペを厚さ5mmくらいに細長くカットする。(お好みの厚さでOKですが、薄いほうがカリッとあがりやすいです)
- 140℃の油で5~6分、ほんのり狐色になるまで揚げる。
- (2)で揚げたテンペを180℃の油でこんがりするまで2度揚げする。
- 分量の水を鍋に入れ砂糖を煮とかし、プツプツと弱火で沸騰させておく。
- 揚げたテンペを(4)にからめ、熱いうちにお好みのトッピング(ゴマ・青のり・砕いたアーモンド)をふりかけ、バットの上で冷やす。
- お皿に盛り付けて、できあがり。

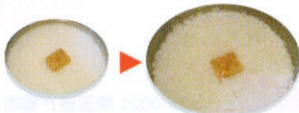
テンペちゃん 豆知識



いつものご飯が
おいしく変身!

手軽にできる 利用法

濃漬したお米に
テンペをひとかけ
加えます。



ふっくら
ツツヤご飯
のできあがり!

テンペの特徴

におい

煮豆のような大豆の香りがします。発酵食品特有のにおい(チーズや納豆、くさやなど)が、ほとんどありません。

形

大豆一粒一粒が白い菌糸で固まった板状のものです。納豆のような粘りや匂い、クセもなく包丁で簡単にスライスしてお召し上がりいただけます。

味

ゆでた大豆を食べている感じです。風味は淡白でクセがないので様々な料理に応用可能な万能食材です。糸を引かずスライスして料理できますので、煮ても焼いても揚げても、もちろんそのままでもオールマイティな食材です。

固さ

ゆでた大豆と同じくらいの固さで、ほどよい弾力があります。もちろんそのままでも食べられる程度の固さですので、包丁で簡単に切り分けられます。細かくすりつぶすこともできますので、小さなお子様やご年配の方でもおいしくお召し上がりいただけます。

色

テンペは豆そのものの色です。豆の種類によって多少の色の違いはありますが、基本的には煮た大豆の色(肌色)です。

テンペ菌

白く表面を覆うのがテンペ菌という「こうじ」の一種、白カビです。テンペが板状に固まり、包丁や手でも簡単に切り分けられるのは、豆の隙間にテンペ菌が入り込んだためです。

煮る きんぴらテンペ

材料[4人分]

テンペ(約1/2袋)	60g
レンコン	150g
にんじん	100g
黒ゴマ	適量
ごま油	大さじ1
[A]	
しょう油	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ2



作り方

- テンペは幅1cmほどの短冊切りにする。
- レンコン・にんじんも同様に短冊切りにする。(レンコンは色が変わらないように、切ったら薄い酢水に漬けておくことよい。)
- フライパンにごま油を入れテンペをよく炒める。その後(2)の材料を入れごま油と絡ませる。
- (3)に[A]を入れ、[A]の煮汁がなくなるまで炒め煮にする。
- 火を止め、黒ゴマをまぶし、器に盛り付ける。

煮込む テンペシチュー

材料[4人分]

テンペ(約3袋)	360g
じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
マッシュルーム	50g
缶詰の水煮ブロッコリー	1/2株
サラダ油	大さじ1
固形ブイヨン	2カップ
ローリエ(用意できれば)	1枚
[ホワイトソース]	
バター	30g
薄力粉	30g
牛乳	2カップ
塩	適量
コショウ	少々
純生クリーム	1/4カップ



作り方

- テンペは2cmほどの角切りにしておく。
- じゃがいも、にんじんはひと口大に切り、たまねぎは1cm幅の半月に切り、マッシュルームは缶詰から取り出し水分を切っておく。ブロッコリーは小房に分け、塩茹でにする。
- フライパンを熱してサラダ油を入れ、テンペ・じゃがいも・にんじん・たまねぎを加えて炒める。
- 煮込み用鍋に(3)を入れ、マッシュルームを加えてからブイヨン、ローリエ(用意できれば)を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。(約10分)
- (4)とは別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えてよく混ぜる。弱火でゆっくりと炒め、鍋底を濡れ布巾にあてて粗熱をとる。室温に戻した牛乳の1/3~1/2量を入れてよく混ぜ、火にかける。全体がなめらかになったら火からおろし、同様にして残りの牛乳を加える。
- (5)がだいたい半量に煮詰まったら(4)の煮汁から約1カップとってのばし、(4)の鍋に戻し入れる。
- 全体がなじむまで弱火で約15分煮る。塩、コショウで味をととのえ、純生クリームを加えて火を止める。
- 最後に塩茹でしておいたブロッコリーを彩りに添えてできあがり。

焼く テンペハンバーグ

材料[4人分]

牛豚ひき肉	200g
テンペ(約2袋)	240g
塩	小さじ1弱
コショウ	少々
ナツメグ	少々
卵	50g
牛乳	大さじ4
パン粉	大さじ2
たまねぎ(中)	1/2個
(みじん切り)	
サラダ油	小さじ1
[ソース]	
デミグラスソース(市販)	1缶
ケチャップ	大さじ3
塩	少々
コショウ	少々
[野菜の添え物]	
にんじん	小1本
ブロッコリー	1株
じゃがいも	大1個
ゆで塩	適量



作り方

- ハンバーグの種を作ります。フライパンにサラダ油(小さじ1/2)を熱し、たまねぎをじんわり炒めて冷ましておく。
- ボウルに手でほぐしたテンペ、ひき肉、塩、コショウ、ナツメグを入れてよく混ぜ合わせ、粘り気が出てきたら、卵と牛乳にひたしておいたパン粉を加えて混ぜる。(1)も加える。
- (2)を4等分して軽く丸め、それぞれを両手で打ちつけるようにして空気を抜き、2cmくらいの厚さの円に成型する。真ん中を少しくぼませておく。
- フライパンにサラダ油(小さじ1/2)を熱し、(3)を入れて両面に強火で焼き色をつけ、蓋をして弱火でじっくりと火を通す。(約6分)真ん中を少し押しして透明な肉汁が出てきたら焼き上がり。
- ソースを作ります。鍋にデミグラスソースを入れ、プツプツと煮立ったらケチャップを加え、塩、コショウで味を整える。
- 付け合せは、じゃがいも・にんじん・ブロッコリーを食べやすいひと口大に切っておく。
- じゃがいも、にんじんをゆで、ブロッコリーは塩茹でしておく。
- 皿に付け合せとハンバーグ、ソースを盛り付けてできあがり。

そのまま テンペおろし和え

材料[4人分]

テンペ(約2/3袋)	80g
大根	100g
酢	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょう油	大さじ1/2
青じそ	1枚



作り方

- テンペは、1cm位の角切りにする。
- 大根はすりおろして、ザルにのせ、適度に汁気を切る。
- 酢、みりん、砂糖、しょう油を合わせ、大根おろしに混ぜる。
- 青じそは千切りにする。
- テンペに(3)を和え器に盛り、青じそを散らす。

ご家庭でご飯を炊くときにテンペをひとかけ加えます。ふっくらツツヤご飯のできあがり!甘味のあるおいしいご飯に仕上がります。分量はお好みですが、2~3合のお米に12g前後(1/10袋)くらいが目安です。多めに加えて味を付け、炊き込みご飯にしてもおいしいですよ!