

# 発酵美人 テンペ作り

テンペの作り方  
テンペ飯  
テンペの磯部揚げ





# テンペの作り方



## 材 料

有機大豆	150G
テンペ菌	1~2G
片栗粉	3G 程度

## 作 り 方

1. 大豆を水で良く洗い浸水する。<夏 6-8 時間、冬 12 時間以上>
2. 十分に吸水した大豆を擦り合わせて、皮を剥く。
3. 30~45 分程度煮る。（灰汁がでたら、灰汁は取り除く。）
4. 大豆をザルあげ、冷やしながらか大豆の表面を乾かす。
5. ザルにとった大豆は上下を返し表面の水分を飛ばす。
6. 30-40℃ぐらいいまで冷まし、テンペ菌（片栗粉）を混ぜ合わせる。
7. バットもしくはジップロックに入れて形を整え、空気穴を作る。
8. ※厚みは 2cm くらいになるような容器を使用。あまり厚くなると発酵熱が抜けきれず温度が高くなる。 薄すぎても NG。
9. 常温で 1 日~2 日おく。（約 28℃~32℃）固まってきたら出来あがり。※そのまま、温度の高い状態でおくと発酵が進む。発酵が進むとテンペ菌が胞子を作るため黒ずんでくるので注意。
10. 適当な大きさにスライスし冷蔵庫で保存。OR 冷凍庫で保存可能。

# テンペ飯

## 材料

玄米ごはん	3-4 膳分 (炊いてあるもの)
テンペ	200G (サイコロサイズ)
きゅうり	1 本
塩	適量
油揚げ	1 枚 (油抜きしておく)
ターメリック	少々
ゆかり (生 or ドライ)	少々
白炒り胡麻	少々
お酢	小2
ごま or 菜種油	少々

## 材料

1. きゅうりを薄切りにして、塩をふり、しっかりもみ、しばらく置いたら、水気を切っておく。
2. ごはんにお酢とゆかりを混ぜ合わせる。
3. 高温の油でテンペを素揚げして油をきり、パラパラと塩をふる。
4. 油抜きした油揚げをフライパンで炒り、ターメリックを加える。
5. 冷めたご飯にきゅうりを混ぜ合わせる。
6. テンペ、ゴマ、油揚げをのせる。

※千切りの青紫蘇を加えてもおいしい。

※テンペを素揚げせずに、ご飯と一緒に炊くこともできる。

※必要であれば、お酢に米飴を混ぜる。

# テンペの磯部揚げ

## 材 料

テンペ 1 枚(100g)  
醤油 大 1

しょうが 小 1/2  
長芋 60g  
南部地粉 50g  
水 40cc

焼き海苔 1 枚  
なたね油 適量  
レモン 適量

大根おろし 適宜

## 作り方

1. テンペは 12 等分し、醤油・生姜に漬け込んでおく。
2. 長芋は皮ごとすりおろす。
3. 焼き海苔は 4cm×10cm に切ったものを 12 枚用意する。
4. 長芋、南部地粉、水をあわせる。
5. 4 にテンペを入れ軽く混ぜる。
6. テンペに海苔を巻く。巻き終わりに 4.の生地をのり代わりにして止めておく。
7. 中温でカラリと揚げる。