

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。