

おいしい

かんたん

ヘルシー



黒豆てんぺ

# 塩山奈央さんの テンペレシピ



## 塩山奈央さん

「たべもの・ぬいもの」を通して、まめまめしい暮らしの中から生まれる「手作り」を提案中

パターナーでリメイカー、時々料理人（ケータリング／御飯会等）

たべものとぬいものを組み合わせたワークショップを点々と開催中

\* 『BE-PAL』（小学館／月刊誌）で「ひだまり手作り塾」連載中

\* 『はじめてのリメイク』（自然食通信社刊）の、ぬいものアドバイザー

## 黒豆テンペとさつまいものお焼き (約 15 個分)

- \* お砂糖を加えずにおいもとテンペの自然な甘みを塩で引き立てます。
- \* 黄色いお芋にテンペの黒が鮮やかです。



### [ 材料 ] 写真

- 登喜和の黒豆テンペ 1 パック
- さつまいも 中 1 本 ( 焼芋にして 250g くらい )
- 卵 1 個 塩 小 1/4 ~
- 小麦粉 80g くらい ( お芋の水分量により調節する )
- クルミ 大 2 個くらい ( 荒く砕く ) 写真
- チーズ 適量 ( とろけるチーズやクリームチーズ等お好みで )
- シナモン 少々 ( あればお好みで )
- ナツメグ 少々 ( あればお好みで )



### [ 作り方 ]

- 1 . さつまいもをホイルに包んで 200 度のオーブン ( またはトースター ) で 30 ~ 40 分じっくり焼く。または、薄切りにして、ひたひたの水で煮て、水分を飛ばすようにする。
- 2 . 焼芋の皮をむき、ボールに入れてすりこぎやしゃもじを使ってつぶし、溶き卵、塩を入れ混ぜる。
- 3 . よく混ざりあったら、チーズ、小麦粉、シナモン、ナツメグを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。この時、手でまとめられないほどベトつくようなら、小麦粉を少しずつ足して硬さを調整する。
- 4 . 3 に黒豆テンペ、クルミを加え、軽く混ぜ合わせる。写真
- 5 . 手に打ち粉をつけて、4 ~ 5 cm の円型、厚み 1 cm 位に形を整える。写真
- 6 . フライパンに薄く油をしき、弱火 ~ 中火で両面に焦げ目がつくまでじっくり焼く。写真

\* カップケーキの型に入れてトースターで 10 分くらい焼くと、ホックリ仕上がります。

## テンペとクリームチーズ

- \* 材料を全部すり鉢に入れ、潰しながらよく混ぜ合わせるだけ。
- \* バケットの薄切りやパン、クラッカーに添えてどうぞ。



### [ 材料 ] 写真

登喜和のテンペ	1 パック
クリームチーズ	100g
豆乳	大 2 ~ 3
蜂蜜	小 1
塩	小 1/2
クルミ	5 ~ 6 粒 (お好みで)



### [ 作り方 ]

すべての材料をすり鉢に入れて、潰しながらよく混ぜ合わせるだけ。 写真  
バケットの薄切りやパン、クラッカーに添えてどうぞ。 写真

- \* ミキサーで一気に混ぜる方法もありますが、すり鉢をおすすめします。  
スリコ木の感触や材料の混ざり具合を確かめながら、楽しく作りましょう。
- \* 塩味をしっかりきかせた方が、味にメリハリがついて、おいしくできます。
- \* クルミは入れなくても、おいしくできます。

### レシピのヒント **かき揚げの具材として**

テンペは油との相性がとてもいい食材です。拍子木に切って天ぷらに、素揚げしてサラダのトッピングに、といろいろな楽しみ方があります。

「ほぐして、かき揚げの具材として使ってみたら、とてもおいしかった」と、お客様からアイデアをいただきました。お試しください。

## テンペクリームパスタ (2~4人分)

- \* パスタはペンネがよく合います。
- \* 冷めてもおいしく召し上がれます。



### [材料] 写真

登喜和の黒豆テンペ	2パック
クリームチーズ	80g
アーモンド	15粒 (粉を使ってもよい)
豆乳	250cc
たまねぎ	大 1/2個
人参	1本
にんにく	1かけ
塩	適量
油	適量
パスタ	400g



### [作り方]

1. たまねぎ、人参、にんにくはみじん切りにする。 写真
2. フライパンに油を入れ、1を入れてじっくり炒める。 写真
3. すり鉢にアーモンドを入れ、よくすり潰したらテンペ、クリームチーズ、豆乳少々を入れ (潰し易くするため) 潰しながらよく混ぜ合わせる。 写真
4. 2に3と残りの豆乳を入れて、弱火~中火でよく混ぜあわせ、塩で味を整える。
5. 茹でたてのパスタに絡めて、出来上がり。 写真

- \* 好みでローズマリーを刻んで加えると、味に深みがでます。
- \* たまねぎをしっかりと炒めることが、美味しくするコツです。

## テンペチーズ／ローズマリー風味(2~4人分)

\*ハーブの香りが心地よい、風味豊かな一品です。



### [材料] 写真

登喜和のテンペ	1パック
チーズ	適量(とろけるチーズやカマンベールなど)
ローズマリー	小1/3~(細かく砕く/タイムやオレガノ等でも)
にんにく	少々(みじん切り)
塩/胡椒	少々
パンやクラッカー等	適量

### [作り方]

1. テンペは軽くほぐしてローズマリー、にんにく、塩、胡椒を混ぜる。 写真
  2. 耐熱のお皿に入れて、上にチーズをたっぷり乗せる。
  3. オーブントースターで5~8分香ばしく焼く。
- \*お好みでパンやクラッカーに乗せて。 写真はナンとの組み合わせ  
\*そのままワインやビールのおつまみに。  
\*薄切りパンに玉ねぎの薄切り等と乗せて焼けば、朝ご飯やおやつにも。  
\*生ハムやベーコン等を加えると、風味が増していっそうおいしくなります。

### レシピのヒント てんぺごはん

てんぺ(白か黒)を、バラバラにほぐして、塩を少々入れ、ご飯と一緒に炊くだけで、豆の甘味が生きた、おいしい豆ご飯ができます。

## ひきわりテンペときのご御飯

\* トマトが入った、ひと味違うおいしさの「きのご飯」



### [ 材料 ] 写真

ひきわりテンペ	1.5 パック
お米	3 合
しめじ	1 パック
えのき茸	1 パック
玉葱	小 1 個
トマト	1 個
塩	適量
オイル	適量



### [ 作り方 ]

下準備：テンペはほぐす。玉葱はみじん切り、トマト、しめじ、えのき茸は粗みじん切り。 写真

1. 鍋にオイルを敷き、玉葱をしんなりするまで炒めてたら、きのこを加えてさらに炒める。
2. 全体がしんなりした所でテンペを加え、ザッと混ぜ合わせて塩を加える。
3. お米を洗わずに加えて、全体を混ぜ合わせる。 写真
4. 一度火を止めて、お米と同量（3合分）のお水を加え、トマトを載せて、炊く。蓋をして中強火にかけ、沸騰したら、弱火で12～15分。10分ほど蒸らしたら、全体をざっくり混ぜ合わせる。塩味がもっとほしい時は、ここで加えると良い。

\* そのまま炊飯器に移して炊くことも出来ます。

\* あっさり仕上げたいときは、材料を炒めずに、といだお米の上の下準備した材料を全部一緒にのせて、醤油を適量加えて炊きあげます。

## ひきわりテンペとかぼちゃの揚げ餃子

\*かぼちゃの甘味とチーズのコクが絶妙！ 無国籍な味



[材料] (約15個分) 写真

ひきわりテンペ	1パック
かぼちゃのマッシュ	1/8個分位
チーズ	適量
ゴマ	大1
餃子の皮	15枚位
塩	適量



### [作り方]

下準備：テンペは1cmくらいの角切り。かぼちゃは蒸し煮にして潰す。チーズは塊のものは切っておく。写真

1. テンペ、かぼちゃ、ゴマ、塩（下味程度がよい）を混ぜ合わせる。写真
2. 1とチーズを、フチを水でぬらした餃子の皮にのせ、ぴったりと閉じる。具を入れすぎて皮が破けると、チーズが溶け出すので注意。写真
3. 中温くらいの油で2~3分、こんがり揚げ。

\*塩をふるか、酢醤油などで食べると味が引き締まる。

\*チーズは、お好みで好きなものを使用してください。入れすぎると、かぼちゃらしさが消えてしまうのでご注意ください。

### レシピのヒント 雑穀ごはん

ひきわりてんぺをバラバラにほぐして塩とお酒を少々入れ、アワ、ヒエ、キビ、大麦などと一緒に炊き込みます。

## 黒テンペチャパティー

\*沢山焼いて、冷凍保存しておけば便利です



### [材料] 写真

国産全粒粉 250g  
黒豆テンペ 1パック

水(あれば酵母液) 150cc~  
塩 少々  
砂糖(糖分) 小1

### [作り方]

1. 材料の全てをボールなどに入れ、15分~20分くらいしっかりとこね上げる。  
分量は、足りないようなら少しずつ足す。  
テンペは潰しながら練り込む。
2. なるべく温かい所で、2時間以上寝かせる。写真  
生地が乾かない様にぬれ布巾をかぶせ、蓋をする。
3. 打ち粉をして、1~2mmくらいの薄さにのばす。写真  
均等にのばすのが、上手に焼くコツです。
4. 強火のフライパンで両面を焼く。写真  
1分くらいで焼き上がる。焼くときに油はひかない。



- \* 焼き上がったそばから、晒などに包んでいくと、しっとり美味しくなる。写真  
出しっ放しにしておくと、バサバサになってしまうので注意。
- \* 薄切り野菜やチーズを乗せてトースターで焼けば、美味しい簡単ピザができます。

## 白テンペポテトサラダ

\* たまねぎの香りが味をひきたてます



### [材料] 写真

じゃがいも	小 4 個
ゆで卵	2 個
白テンペ	1 パック
たまねぎ	1/4 個
練りゴマ	大 1
マヨネーズ	大 2
塩、胡椒	適量

### [下準備]

じゃがいもと卵はゆでておく。たまねぎはみじん切り。

### [作り方]

1. ボールに卵の黄身、テンペ練りゴマ、マヨネーズ、胡椒を入れ、木べらなどで潰しながら、良く混ぜ合わせる。
2. 茹でたじゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切る。卵の白身も適当に切る。
3. 1と2を混ぜ合わせ、味が足りないようなら、塩を足す。

## レシピのヒント お肉の代わりに

肉野菜炒め、八宝菜、鶏の唐揚げ、ハンバーガー、カレーなど、本来お肉を使うレシピに、てんぺをお肉代わりに使ってみませんか？

肉野菜炒め、八宝菜、鶏の唐揚げなどは、お肉と同様に下味をつけて油で揚げて使うと、まるでお肉を食べているような満足感のあるヘルシーメニューになります。