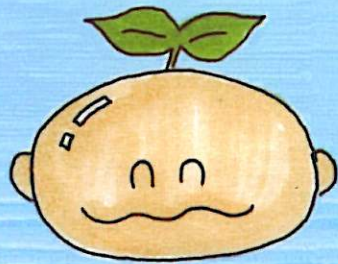


せんごくテンペ

千 石



地元産大豆100%

名 称	テンペ
原 材 料 名	大豆（広島県山県郡北広島町川戸産）、穀物酢、テンペ菌、片栗粉、（原材料の一部に小麦を含む）
内 容 量	150g
賞 味 期 限	
保 存 方 法	冷凍（-18℃以下）で保存して下さい
製 造 者	農事組合法人せんごくの里 広島県山県郡北広島町川戸1924

中袋には、発酵のために必要な小さな穴を開けています。

解凍後は出来るだけ早くお召し上がり下さい。発酵程度により、まれに黒い部分が見られる場合がありますが、品質には問題ありません。

テンペについての紹介、調理法等を、内側に記載しています。



広島県北広島町産大豆のみで作りました。発酵後の、加熱処理を行っていないので大豆本来の風味が生きています。

連絡先 TEL:0826-72-7855
FAX:0826-72-7858

テンペ Q&A

Q: テンペってなあに？

インドネシアの伝統料理で煮大豆をテンペ菌で発酵させた食品です。タンパク質をはじめとする大豆の豊富な栄養が、発酵によって消化吸収されやすくなっています。また、ナイアシン・食物繊維・必須アミノ酸・ビタミンB群が大豆そのものより豊富に含まれています。その上、低脂肪・低コレステロール！納豆のように糸も引かず独特の匂いも殆どありません。大豆そのものの味わいです。

Q: 保存方法は？

テンペは、常温にしておくとも更に発酵が進み風味や味が損なわれます。保存は、冷凍が基本です！2～3日なら冷蔵保存でもOKです。室温に置くとすぐに半解凍状態となり調理可能となります。

Q: どうやって食べるの？

かたまりになっているので、適当な大きさに切って加熱調理します。味に癖が無く淡泊なので、和洋中どんな料理の素材としても使えます。

和食…

幅1cmくらいに切ってフライパンで油炒めしたあと、醤油や味ポンなどで味付けヒジキや根菜などの煮物に加えてもOK 豚汁・みそ汁・お汁粉・お好み焼きにも

洋食…

カレー・コロッケ・ハンバーグ・ホットケーキ・クッキー・蒸しパンなどにほぐしたテンペを混ぜ込んでもGood！！
ベーコン、ピーマン他お好みの野菜とチーズを乗せてテンペピザ

中華…

酒、醤油、オイスターソースをつけて片栗粉をまぶしピリ辛揚げ
麻婆豆腐・八宝菜・かに玉にテンペをプラス



エスニック料理・その他
いろんな料理に幅広く使えます。
また、いつもの料理にテンペを加えることで料理の幅が広がります。