

テンペづくりの掛ける

|| 松保女性会テンペグループ ||

「テンペ」ってなに？

インドネシアで四〜五百年前から食べられている伝統的な食品で、煮た大豆をテンペ菌（ハイビスカスの葉などに生息している菌）で発酵させたものがテンペ。見た目は納豆に似ているが、納豆のように糸を引かない。匂いもほと



テンペは食材の旨みを引き出します

んどない。テンペを少量入れてご飯を炊くとおいしくなり、肉になじませると柔らかくなり旨みが増す。テンペは食材の旨みを引き出す。

また、抗菌作用や活性酸素を取り除く酵素（SOD）が豊富に含まれ、生活習慣病などの予防に効果があるらしい。

挑 ● ● ● 戦

このテンペを「松保女性会テンペグループ」では、自分たちの作った大豆で作っている。松保地区では減反政策で大豆を作っており、この大豆を使って地元の特産品を作ろうと、昨年三月に松保女性会の有志六人がグループを結成した。

「今、地産地消の取り組みが進む中で、私たちも地区の目玉となるような“特産品”を作ろうと考えました。そし



代表の森本さん

て、市の農林水産課を通して“テンペ”を教えてもらい、挑戦することにしたのです」と話すのは代表の森本和代さん（高住・六十七歳）。

香取にある鳥取市農産加工センターの細井さんに作り方を教わり、思考錯誤を繰り返しながら商品化へ。今では月に約二十キログラムを生産し、「いなばふるさと館」や「トスク本店」で販売している。

「このテンペ作りで一番大切なのが、大豆の皮を一つひとつ手作業で丁寧にもくこと。この作業を怠ると、菌と大豆が均一にまぶれないので、品質の良いものができません」と森本さんが秘訣を語る。

東の納豆、西のテンペ

健康にも良く、ちょっとし

た工夫でどんな料理にも合い、食材の旨みを引き出すテンペ。グループのみなさんは、試食会や料理講習会を開くなど普及活動もがんばっている。「好評ですよ。学校給食にも取り入れてもらいたいですね。そして、もっとたくさんの人にテンペを食べてもらい、『東の納豆、西のテンペ』と言われるように全国に広めていきたいですね。テンペに賭ける思いが伝わってくる。心こもった手作りの『松保テンペ』。鳥取の特産品となる日もそう遠くなさそつだ。



テンペグループのみなさん

このテンペグループの活動のよつすは、三月四・六日に「ぴよんぴよんチャンネル」で放送されます。