

さちこママの 魔法のキッチン

今月のお料理

テンペの生春巻き

材料【4~5人分】

- ・テンペ 150g
- ・すりおろし生姜 大さじ1
- ・ごま油 適量
- ・しょうゆ 大さじ2強
- ・ライスペーパー 10枚
- 【中に巻く野菜】**
- ・レタス 数枚
- ・ニンジン、キュウリ、キャベツ 適量を千切り
- ・モヤシ

軽く塩してレンジ600Wで2分加熱したもの
※ピーラーやスライサーで手軽に千切りに☆

【生春巻きのたれ】

- ・しょうゆ 大さじ3
- ・てんさい糖 大さじ1
- ・酢 大さじ2 (白砂糖でもOK)
- ・ごま油 大さじ2
- ・すりおろし生姜 小さじ1
- ・水 大さじ3強
- ・すりおろしニンク 小さじ1
- ・ゴマ、ネギ 適量
- ・(好みで)ラー油
- すべて鍋に入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ※市販のチリソースやごまだれ、焼肉のタレでも代用OK! 無理なく料理を楽しみましょ!

作り方

- ① テンペを7~8mmの棒状に切る。フライパンにごま油を敷き、テンペを焼く(崩れやすいけれど、具として巻くので気にしなくてOK!)。
- ② すりおろし生姜としょうゆを加え、時々フライパンを揺らしながら両面を焼いて、こんがりしたらお皿に取り出す。
- ③ 濡れぶきん(かたくしぶったもの)または、濡らしてしづつたキッチンペーパーをまな板に巻きつける。
- ④ バットに水を用意する。ライスペーパーを水にさっとぐらせ、まな板に広げて、そのまま10~20秒ほどおく。
- ⑤ ライスペーパーの真ん中に野菜をのせ、テンペを置く。
- ⑥ 手の指を水で濡らしてから、ライスペーパーの手前を具材に巻き付け、次に左右を中央に押し付けるように折り、手前からくるくると巻く(固く巻くと、切ったときも崩れにくいです)。
- ⑦ 巻いたままでも、半分に切って断面を見せるように盛り付けてOK!



レシピ 考案

ホリスティックヘルスコンサルタント
ナチュラルフード・コーディネーター、栄養士

赤松 佐知子 先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスターインストラクターとしても活躍中。
アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもにも伝えたい母の味を豆知識と共に届けします。



お豆さんに魔法がかけられて美味しくヘルシーになった「テンペ」を使って、「春」が付く食べ物、生春巻きを作ってみましょう♪
テンペとは、茹でた大豆に「テンペ菌」を植え付けて発酵させた、インドネシアで400年以上も昔から親しまれている食べ物。粘りや匂い、ケセもなく食べやすいです。食物繊維が多く、「イソフラボン」もテンペ菌により身体に吸収されやすい形になるため、女性疾患の予防にも役立つと言われています。スーパーのお豆腐コーナーか、岡山中央卸市場のお味噌屋さんで購入できますよ!

