

～ シリアル・ルネッサンス～ <http://www.riceisland.co.jp>

日本の食文化の中で大切な、漬物など乳酸発酵食品を口にする機会が減少している中、手軽に有益な菌を補う事のできる食品をご紹介します。

生活習慣病の救世主「テンペ」 ～インドネシアの納豆テンペ～

テンペとは、インドネシアで400年以上前から食べられてきた大豆の発酵食品です。

ゆでて脱皮した大豆にテンペ菌を種付けし、30～32℃で20～22時間発酵させるとテンペ菌の菌糸が大豆の粒を包み込みケーキ状に固まります。これがテンペです。

日本の納豆との違い、テンペは粘りがなく納豆独特の強い匂いがありません。大豆そのままの風味が残っており味は淡白でクセがありません。煮たり、焼いたり幅広く使え和食洋食、中華などに合い、大豆その物より手間要らず、いろいろな料理に活用できると期待されています。

テンペの効用

もともと優れた栄養成分を持つ大豆は、コレステロール値の低下、血栓防止、動脈硬化の改善、がん予防、糖尿病予防などに効果があると研究成果も報告されていますが、発酵することにより、更なる健康効果が期待できます。

発酵による成分変化と効果

繊維が増加 整腸作用、便秘解消に効果

アミンが増加 糖質、脂質、アルコールの代謝を助けます

必須アミノ酸、ビタミンB群増加 老化防止、美肌
また、発酵することで消化吸収力が高まります

アメリカでも注目!!

テンペはアメリカのベジタリアンの中で人気の食材となっています。

動物性食品を食べないベジタリアンにとって大豆は重要なタンパク源!

加工しやすく、吸収されやすいテンペは煮たり、焼いたり、揚げたりと、どんな料理にも良く合うと大好評!

今では一般的な広がりを見せレシピなども充実しています。

テンペと大豆加工食品の栄養成分

品名	エネルギー	水分	たんぱく質	灰分	ビタミンE	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	パントテン酸	食物繊維
テンペ	202kcal	57.8g	15.8g	2.0g	1.8mg	0.09mg	2.4mg	0.23mg	1.08mg	10.2g
ゆで大豆	180kcal	63.5g	16.0g	1.8g	1.6mg	0.09mg	0.5mg	0.11mg	0.29mg	7.0g
納豆	200kcal	59.5g	16.5g	1.9g	1.2mg	0.56mg	1.1mg	0.24mg	3.60mg	6.7g
豆腐	72kcal	86.8g	6.6g	0.8g	0.6mg	0.03mg	0.1mg	0.05mg	0.02mg	0.4g

(五訂日本食品標準成分表による)100g当たり

粉末テンペ 7月発売予定です。

栄養価、機能性はそのまま残し、食事や飲み物にふりかけるだけ、毎日続けられる使い易さ、料理の可能性も広がります。

来週のR.I レポートは、「産直純米生産者バージョンのご案内」です。 6月14日のお届けです。

不要の方はチェックしてご返信ください。 FAX 058-252-5115 御社名