

テンペ

鶏とテンペの団子入りすまし汁
テンペ入り炊き込みご飯



高梁市中井町

作られる時期...年中

発酵終了後温かいうちに食べると甘みがありおいしい。冷めると無味無臭となり、健康維持のため毎日様々な料理や飲み物に入れて食べています。

【材料・分量】

脱皮大豆	25kg
大豆30kgを脱皮すると、 25kg程度になる	
テンペ菌	100g
煮豆に対して1~3g/kg、 ただし菌の孢子発芽率が 低下していくので加減する	
醸造酢(5倍酢)	720cc
4.5%の穀物酢だと 酢水に対して5~8%	

【作り方】

- ① 脱皮大豆を洗浄し、熱湯に2~3時間浸す。この時、水20ℓに対して250ccの5倍酢を加える。
- ② 高压釜で大豆を煮る。吹き上がってから5分間蒸す。
- ③ 煮た大豆を35~40℃に冷却し、テンペ菌を種付けする。
- ④ 適当な大きさに整形し、発酵室に入れ、30~32℃で発酵させる。季節により発酵時間は違いますがおよそ20時間前後で発酵する。
- ⑤ 早急に真空パックし、短時間熱処理を行い、-10℃以下で冷凍保存する。
- ⑥ テンペ粉の場合は、製品を乾燥し製粉機にかける。

ポイント POINT

- 大豆の蒸し煮には、雑菌汚染制御のため、酸性水(PH4.5目標)を使用する。
- 種付けする時、微量の菌を均一に散布するため、片栗粉や米粉で10倍程度に増量するとよい。
- 発酵しはじめると急激に進むので、要注意。およそ15~16時間で白い菌糸が出始めるが、夏季と冬季では発酵時間が異なる。また温度管理が重要である。

豆腐



高梁市成羽町

作られる時期...年中

【材料・分量 / 約30丁分】

大豆(品種:サチユカ)	4.5kg
水	20ℓ
硫酸カルシウム	80g
塩化マグネシウム	10~25g
消泡剤	少量

【作り方】

- ① 大豆は水洗いして、12~24時間水に浸しておく。
- ② 水につけた大豆に水を加えながら、豆すり機にかけてどろどろにつぶすこれを呉(ご)という。
- ③ 呉を煮る。沸騰した20ℓの湯の中に、呉を浮かべるように入れる。呉が完全に煮えたらしぼり、豆乳とおからに分ける。凝固剤を溶かした桶に素早く流し込み、そのまま30分くらいおいて、プリン状態にする。それを豆腐の枠に入れて固める。充分水を切ったら出来上がり。

ポイント POINT

- 豆乳は70℃以上に保つよう、手早くする。
- 凝固剤は水に溶けにくいので、90℃の湯で溶いて使う。

豆腐づくりを始めた頃は固まり方に問題があり、固いものやくずれやすいものがあったが、どんな豆腐ができて全部味はおいしいです。

豆腐の加工施設ができたことにより、地域の人々で大豆を栽培しています。