

地域の
特産を
使った
料理

博多の商人、宮野儀助さんが
作って広めた料理といわれてい
ます。福岡だけの料理かと思
うが、なんと愛媛や広島でも「郷
土料理」として受け継がれてい
るそうです。儀助さんの商売の範
囲がいかに広かったかがうかが
えます。普通は大豆を使います
が、宗像の新しい名物「テンペ」
を使ってもおいしくできます。



テンペ入りぎすけ煮



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187
FAX 0940-37-3046

2010年度版

テンペ入りぎすけ煮(4人分)

材料

- テンペ…140g
 - 片栗粉…大さじ2
 - いりこ…1/2カップ
 - ごま…大さじ1
 - 昆布…10cm角
 - 砂糖…大さじ3
 - しょうゆ…大さじ2
 - 酒…1/4カップ
 - 揚げ油…適量
- 《A》

作り方

- ① テンペを粒がほぐれるま
でほぐし、片栗粉をまぶ
して揚げる
- ② いりこを素揚げする
- ③ 昆布は水でもどし細切りにする
- ④ 《A》をフライパンに入れ沸騰させ、煮詰める
- ⑤ ④に①②③を加え、からめる



栄養価計算(1人分)

- エネルギー/225(kcal)
- たんぱく質/13.5(g)
- 脂質/9.7(g)
- 食塩相当量/1.9(g)