



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
いや、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、儀助さんの商売の範
囲がいかに広がったかがうかが
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
- | | |
|-----|-------------|
| 《A》 | ● 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

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)