

インドネシア人のソウルフード「テンペ」

広大な国土と複雑な民族構成であるインドネシアでは、地域ごとに歴史的、文化的背景が異なります。そのため主食も米、雑穀、サゴ澱粉（ヤシ科のサゴヤシから採れる澱粉）など様々にあり、食文化も多様です。それら幅広い食文化、料理の数々を“インドネシア料理”と一括りにすることは難しいかもしれません。

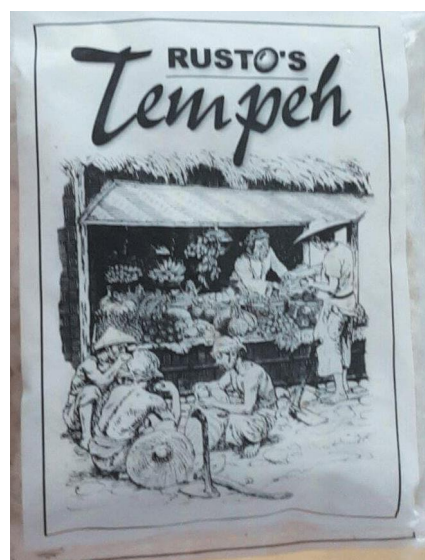
しかし地方や民族の枠を超え、インドネシアに広く普及したものをインドネシア料理とするならば“テンペ”料理は間違いなくインドネシアを代表する料理の1つではないでしょうか。テンペとはインドネシアのジャワ島発祥とされる大豆の発酵食品です。インドネシアのジャワ島以外の地域にも浸透しているのはもちろんのこと、東南アジア全域で広く親しまれています。

テンペはしばしば豆腐や納豆と関連づけられることがあり、日本では「インドネシアの納豆」と呼ばれることもあります。発酵食品であるためそのように呼ばれてはいますが、発酵に使用されるのは納豆の場合は納豆菌であるのに対し、テンペはテンペ菌という異なる菌を使用しています。インドネシアの市場では、固められたブロック状で、バナナの葉に包まれてテンペ菌が売られているのを目にします。日本人旅行者にとっては、行商人が市場で仕入れたテンペを道端の屋台や移動式の屋台で売っているものが、一般的ではないでしょうか。

味は納豆に似ていますが、糸を引かず、きつい臭いやクセもなく食べやすいため、インドネシアでは広く、様々な料理に食材として使われています。日本の納豆が食べられない人でも、テンペは食べられるという人も多いのではないのでしょうか。



テンペ



日本製 テンペ

最近は健康食品として注目されてきており、日本でもインターネットなどで購入することが可能です。そのため日本在住のインドネシア人のみならず、健康志向の高い日本人にも親しまれています。通常は生では食べず、インドネシアでは、食べやすい大きさに切って、塩水やサンバル（香辛料）などで味付けしてから油で揚げたり、炒めたりするほか、煮込み料理などとして食べられています。

また、日本で作られているものは日本人向けにより食べやすくなっており、色々とアレンジしやすく、インターネットのレシピ掲載サイトには数多くのレシピが掲載されています。インドネシアではテンペは特別なご馳走ではありませんが、素朴な家庭料理を知ることによって、その国への理解を深めるヒントがあるのではないのでしょうか。

以上

★岡山県インドネシアビジネスサポートデスク（PT. JC内）概要★

所在地：Rukan Tanjung Mas Raya Blok B-1 No. 38

Jl. Raya Lenteng Agung, Tanjung Barat, Jagakarsa,
Jakarta Selatan 12530 INDONESIA

デスク担当者：PT. JC 武井 和宏（たけい かずひろ）

対象エリア：インドネシア全域

※「岡山県インドネシアビジネスサポートデスク」では、岡山県内に事業所を有する企業や経済団体等のインドネシアでの事業展開を支援しています（岡山県から[公益社団法人 日本インドネシア経済協力事業協会](#)に業務を委託）。ご利用に当たっては、「[岡山県インドネシアビジネスサポートデスク](#)」[利用の手引き](#)をご覧ください。また、[岡山県産業企画課マーケティング推進室](#)（電話 086-226-7365）までご相談ください。

※本レポートは岡山県内企業のインドネシアでの事業展開の一助とするため作成されたものであり、サポート対象に該当しない個別のお問い合わせには対応していません。