

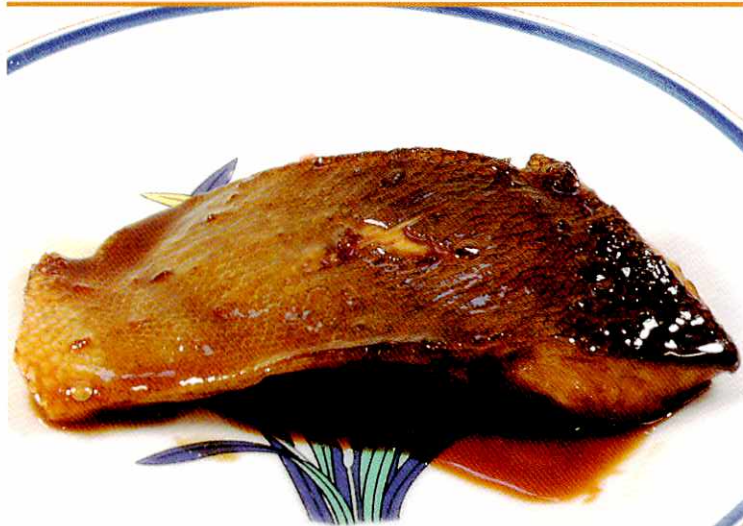
サバの味噌煮



材 料 (2人分)	サバの切り身……………2切れ	砂糖……………大さじ1
	生姜……………15g	
	高砂の峰……………カップ1/4	
	水……………カップ1	
	合わせ味噌…大さじ1・1/2	

- 作り方
- ①生姜は皮つきのまま薄切りにする。
 - ②鍋に高砂の峰、砂糖、水を入れて煮立てる。
 - ③②に切り身と生姜を入れ、落とし蓋をして5分程度煮たら、味噌を溶き入れる。
 - ④全体にとろみが出るまで煮る。

煮魚



材 料 (2人分)	魚の切り身……………2切れ	[A]
	生姜……………15g	高砂の峰……………大さじ4
		水……………カップ1/2
		砂糖……………小さじ2
		醤油……………大さじ1

- 作り方
- ①生姜は皮つきのまま薄く切る。
 - ②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら①の生姜と魚を入れる。
 - ③落とし蓋をして、汁気がなくなるまで強火で煮る。



サバといえば味噌煮。照りよく仕上げるのに、高砂の峰が
一役かってくれる。砂糖控えめでもつつやだわ！



臭みの強い魚を使うときには、砂糖と醤油の量を増やして
甘辛く煮込んで！火の通りやすい魚なら、高砂の峰と醤油
だけでも十分です！