

## 鰹のたたき



- 材料**
- 鰹……………(大)1尾 醤油……………小さじ1弱  
 長ねぎ……………6g  
 生姜……………3g  
 高砂の峰……………大さじ1/2  
 味噌……………小さじ1強

- 作り方**
- ①鰹は3枚におろし、皮を引き、中骨を取る。長ねぎ、生姜はみじん切りにする。
  - ②まな板の上で鰹を細かく刻み、長ねぎ、生姜を加え、まぜながら細かく切る。
  - ③②に調味料を加え、まぜながらさらに細かく切る。



生魚の生きた酵素と高砂の峰の生きた酵素で、消化もよく、旨味も引き出されます。

## 卵焼き



- 材料(2人分)**
- 卵……………(L)2個  
 高砂の峰……………小さじ1  
 砂糖……………小さじ1  
 塩……………少々  
 サラダ油……………適宜

- 作り方**
- ①ボウルに卵を割りほぐし、高砂の峰、砂糖、塩を入れてまぜ合わせる。
  - ②フライパンに油をひき、中火で約1/3量の①を入れて手早くかきまぜ、焼き面が焼けたら巻いていく。
  - ③全て巻き終わったら、フライパンに再び油をひく。
  - ④巻いた卵を手前に移動させ、残りの卵液の半分をフライパンに流し込む。
  - ⑤②～④の作業を繰り返し、全て巻き終わったら、表面に焼き色を付けて火を止める。