

潮汁



材料(2人分)

魚のアラ……………1尾分
高砂の峰……………大さじ2弱
水……………カップ2・1/2
塩……………小さじ1/2

作り方

- ①魚のアラは塩(小さじ3程度)をして10分ほどおき熱湯を注ぐ。
- ②①を水に取って鱗や血合い、ぬめりを除く。
- ③②を鍋に入れて高砂の峰を加え、アラにかぶる程度に水を注ぐ。
- ④③を火にかけ、煮立ったらアクを取る。
- ⑤弱火で15分程煮たら塩で味を調える。



シンプルなのに旨味がいっぱいの潮汁。でも、「臭いが気になる」という方、高砂の峰を入れてみて。高砂の峰のアルコールが魚の臭いを消してくれるし、アミノ酸が旨味をさらに増してくれます。

味噌汁



材料(2人分)

豆腐……………1/4丁 味噌……………大さじ2弱
長ねぎ……………1/4本
高砂の峰……………大さじ1・1/2
だし汁(かつお・昆布)
……………カップ1・3/4

作り方

- ①豆腐は食べやすい大きさに、長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に高砂の峰とだし汁を入れて火にかけ、煮立てる。
- ③②に味噌を溶き入れ、①の豆腐を入れ、再び煮立ったら火を止める。