

大豆煮



材 料	大豆……………100g
	高砂の峰……………大さじ1
	醤油……………大さじ1
	水……………500g

- 作
り
方
- ①大豆はよく洗って鍋に入れ、一晚水に漬ける。
 - ②①の鍋をそのまま中火にかけ、沸騰してきたらアクを取り、水を加える。
 - ③②が煮立ってきたら豆が踊らない程度の弱火にし、クッキングシートを落とし蓋にして約50～60分煮る。
 - ④好みの硬さになったらざるにあげて水気を切る。
 - ⑤④をボウルに移して高砂の峰と醤油を加え、うちわで扇いで冷ます。

■小田恭子様（鹿児島市在住）より教えて頂きました。

かぼちゃの煮物



材 料 (2人分)	かぼちゃ……………1/4個
	高砂の峰……………大さじ1弱
	水……………かぼちゃが浸る程度
	砂糖……………大さじ2/3
	醤油……………大さじ1弱

- 作
り
方
- ①かぼちゃは種を除いて食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にかぼちゃと水、調味料を全て入れて火にかけ、蓋をしてかぼちゃに火が通るまで弱火で煮る。