

柿なます



材 料	柿……………1/2個	[A]
	大根……………1/4本	高砂の峰……………大さじ1/2 穀物酢……………大さじ2 薄口醤油……………大さじ1/2

- 作
り
方**
- ① 柿と大根は皮をむいて短冊切りにする。
 - ② ボウルでAをませ合わせる。
 - ③ ②に①の柿と大根を入れ、よくませ合わせる。



柿のアルコール分解酵素、大根のでん粉消化酵素、高砂の峰のタンパク分解酵素。これらの酵素をいっしょに摂取できる優れたものなますです。酵素不足の救世主になるかも

…!?

大根の浅漬け



材 料	大根……………100g
	高砂の峰……………小さじ1
	醤油……………小さじ1
	穀物酢……………小さじ1/3
	塩……………大根の重量の2%

- 作
り
方**
- ① 大根は皮をむき、食べやすい大きさに薄く切る。
 - ② ①に塩をして揉み、10分ほど置いて水気を絞る。
 - ③ ボウルに高砂の峰、醤油、穀物酢を入れ、②を加えてませる。



漬物って買うと結構高いもの。短時間でできて、重しもない浅漬けなら家庭でいつでも漬けられます。生酒の高砂の峰を使えば野菜と高砂の峰の生きた酵素が一緒に取れて、消化の手助けもしてくれます。残り野菜や季節の野菜でいろいろ試してみてください!