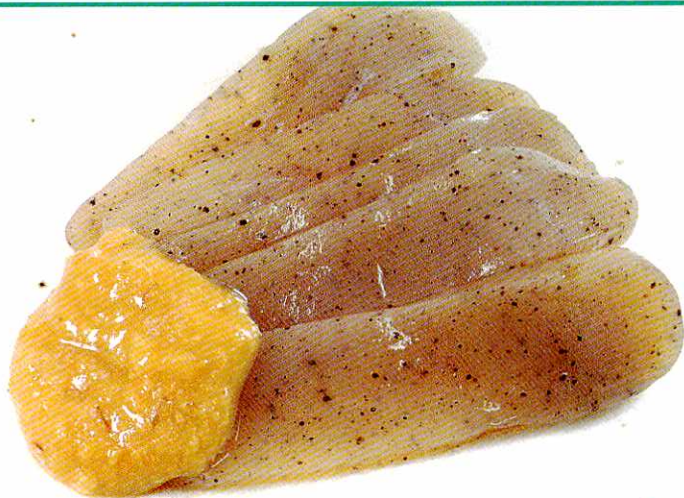


こんにゃくの酢味噌添え



材料

刺身用こんにゃく……………適宜
高砂の峰……………小さじ1
味噌……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
穀物酢……………大さじ1

作り方

- ①味噌と砂糖をまぜ、砂糖が溶けるまで軽く加熱する。
- ②高砂の峰と酢をまぜる。
- ③①と②をよくまぜ合わせ、こんにゃくに添える。

納豆



材料

市販の納豆……………1パック
高砂の峰……………小さじ1
醤油……………小さじ1
わけぎ……………少々

作り方

- ①納豆に高砂の峰と醤油を加え、よく練る。好みでねぎやかつお節、生姜など入れてもおいしい。



高砂の峰を加えた納豆は、練った後に時間を置くとさらに旨味が増します。

なぜなら、高砂の峰には生きた酵素がそのまま残っているから。時間を置くことによって、納豆のタンパク質や、でん粉質をアミノ酸や糖にまで分解してくれるというわけ。しかも食べる前に納豆を分解してくれるということは食べた後の消化、吸収が良くなるということでもあるから、一石二鳥というわけ。ちょっと待てばうれしさも増すってことね♪