



海の日塩 あまみ

ミネラルを豊富に含んだ土佐の塩。釜焚きせず天日干しなので、梅雨時期には生産量も少なくなる。500g 1470円
◎土佐のあまみ屋 ☎08-80-55-3402



唐辛子入り トッピング昆布

曹洞宗大本山永平寺にも昆布を納める老舗、福井県・奥井海生堂の塩昆布。唐辛子が利いてピリ辛だ。50g 504円
◎ ☎0770-22-0493

横斑プリマス ロックの卵

新潟県の広い養鶏場に放し飼いにされ、自然餌で育てられた希少卵。箸で黄身が持ち上がるほど新鮮。10個600円
◎オークリック ☎0120-915-647

甘露醤油

芳醇な味と香りを持つ再仕込み醤油。長野県・大久保醸造店の逸品で一部百貨店でも購入可能だ。360ml 840円
◎ ☎0263-32-3154



横斑プリマスロックと トッピング昆布

唐辛子が入った塩昆布と卵で、朝のぼんやりした体をピリリと引き締める。完全栄養食品の卵が朝の活力を生む

↑ 横斑プリマスロックと 天日塩

塩のみというシンプルさが、卵の旨みを引き立て、塩の美味しさも感じられる。食材を知り尽くした組み合わせ



本物の朝ごはん”など
むかさ・ちえこ／朝ごはん
研究家でもあり、食の現場
を知る第一人者。著書に「日
の活力を生む逸品です。
とした味わい。どれも一
ツピング昆布」はピリリ
の楽しい「唐辛子入りト
ッピング昆布」は濃厚です。食感
で、旨みも濃厚です。食感
の楽しい「唐辛子入りト
ッピング昆布」はピリリ
とした味わい。どれも一
日の活力を生む逸品です。

向笠千恵子

フードジャーナリスト



新鮮な卵と炊きたてのご飯。ここに脇役として、塩、醤油、塩昆布などをその朝の気分で載せるのが私の理想。一種類だけを卵にかけて、シンプルに味わう。これが卵の甘みと旨みを味わう秘訣です。主役の「横斑プリマスロックの卵」は放し飼いで飼われている鶏の卵で、コクがあって甘い卵。「海の日塩あまみ」は天日干しの土佐の海水塩。「甘露醤油」は再仕込み醤油で、旨みも濃厚です。食感の楽しい「唐辛子入りトッピング昆布」はピリリとした味わい。どれも一日の活力を生む逸品です。