

だし汁をとってみよう

料理に欠かせないのがおいしいだし。粉末を使っている方が多いと思いますが、自然だしを使うことにより、食材の持ち味をいかすことができ、旨味、風味、香りすべてがグレードアップします。

冷蔵庫で3日、冷凍庫で3週間ほどもつので作り置きしておくこともおすすめです。

種類	材料	分量	作り方	用途
混合だし	水 だし昆布 かつお節	1000ml 10～20g 20～30g	①鍋に水と汚れをとった昆布を入れて30分ほどおく。 ②中火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出す。しっかりと沸騰したら火を止める。すぐにかつお節を入れ、ふたをする。 ③1分ほど経ったらザルでこす。 *ザルに布やペーパーをかけてこすときれいなだし汁になる。かつお節を絞らないのがコツ！ *使う量だけ作る場合は、必要量の15%増の水を用意する。	吸い物 茶碗蒸し 煮物 卵焼きなど
かつおだし	水 かつお節	1000ml 20～40g	①水を沸騰させ、火を止めてかつお節を入れる。 ②ふたをして、1分ほど経ったらザルでこす。	混合だしと同じ
煮干しだし	水 煮干し	1000ml 30～40g	①煮干しは頭と内臓を取り、水にしばらくつけておく。 ②火にかけ、沸騰したら火を弱めてあくを取りながら5分ほど煮る。(ふたをしない) ③ザルでこす。 *煮干しを食べる場合は、手で小さくちぎる。	みそ汁 煮物など
昆布だし	水 だし昆布	1000ml 20～40g	①汚れをとった昆布を水につけ、30分おいておく。 ②中火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出す。 *水に10時間以上つけておくだけでもおいしいだしが作れる。	うしお汁 精進料理
2番だし	上記のだしがらに、はじめの半分程度の水を入れ、3～4分煮出してこす。かつお節を少し足すと味のよいだしがとれる。			みそ汁 煮物

少しだけ欲しい時には…

1. きゅうすで取ってみよう!

◎だし昆布…3cm角1枚 ◎かつお節…1袋(3g) ◎熱湯…200cc



きゅうすに昆布と
かつお節を入れる



熱湯を注ぎ、ふたをして
しばらく置く



きゅうすでこして出来上がり



茶こしにかつお節を入れる



上から熱湯をゆっくり注ぐ