

☆ だしのとり方 ☆

◎ かつお・こんぶだし

一番だし 吸い物・淡泊味仕上げの煮物に使う

分量	出来上がり量	300cc分
水		400cc
だし昆布 (出来上がり重量の1%)		3g
削り節 (出来上がり重量の2%)		6g



- ① こんぶは乾いたふきんで表面を軽くふく
- ② 鍋に昆布と水を入れて、ふたをせずに弱火にかける
- ③ 気泡が出てきたら昆布を取りだし、削り節を加える
- ④ アクをこまめにとりながら、沸騰したら火を消し、削り節が下に沈むまでそのままおき、濾す

二番だし 具たくさん汁・煮物など一般料理に使う

- ① 一番だしをとったあとのこんぶと削り節に、最初の半量の水を加え、弱火で3～4分煮出して濾す

◎ 煮干しだし

味噌汁・野菜の煮物・うどんのつゆなどに合う

分量	出来上がり量	300cc分
水		400cc
煮干し (出来上がり重量の2～2.5%)		
頭とわたを除いて6～8g		



- ① 煮干しは頭を取り、縦に裂いて黒いわたも取り除く
- ② 鍋に水と煮干しを入れて5分以上おく
- ③ 中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いているアクをとる
- ④ 2～3分煮出し、濾す

◎ こんぶだし

精進料理・野菜料理・湯豆腐などに使う

分量	出来上がり量	300cc分
水		400cc
だし昆布 (出来上がり重量の2%)		6g



- ① こんぶは乾いたふきんで表面を軽くふき
- ② 6～7時間から一晩水につける(夏場は冷蔵庫に入れる)
- ③ つけた水ごと鍋に入れて弱火にかけ、沸騰したら火をとめて、濾す