

～手づくりだしをつくりましょう～

基本のだしの取り方

【材料】(参考分量)

水	120ml
昆布	2cm角
削り節	3g



【昆布だし】

- ① 鍋に昆布と水を入れ、しばらくおいてから火にかける
- ② 昆布からふつふつと泡が出てきたら、昆布を引き上げて加熱する
※昆布を入れているときは、沸騰させないように注意しましょう！



【混合だし】

- ① 昆布だしを沸騰させる
- ② 沸騰しただし汁の中に削り節を入れ、沸騰させないように弱火で5分ほどあくをとりながら加熱する
- ③ 火を止めて5分おき、ザルなどでこす

☆手軽にアレンジ☆

手づくりだしパックを使ってみましょう！

お茶パックに、昆布と削り節を入れる。鍋に水を入れ、だしパックを入れて火にかけて煮だし、だし汁をとる。

電子レンジを使ってみましょう！

深めの耐熱容器（マグカップ程度）に、水120ml・昆布2cm角位・削り節3g位を入れ、ラップをかけずに500Wの電子レンジで1分加熱します。少し時間をおいた後に茶こしでこすとできあがり。

☆冷凍保存を活用してみよう☆

手づくりのだしは、味をつけなくてもとてもおいしい味わいがあります。

毎回だし汁をとるには時間がない・・・そんな時は、製氷皿でだし汁を凍らせて、1週間以内に使い切るなど冷凍保存も活用してみよう。