

ポイント

天然のだしを使って作る

だしのとり方



- ① 鍋に水とだし昆布を入れ、30分程度おいてから、弱火にかける。
- ② 沸騰直前でだし昆布を取り出す。



- ③ 花かつおを入れる。
- ④ 沸騰してから1~2分程度火にかけ、火をとめて、かつおが沈むのを待つ。
- ⑤ ザルにキッチンペーパーを敷いてこす。

天然のだしを使っておいしく塩分ひかえめに！

ポイント

天然のだしを使って作る

「簡単のだし」のとり方

かつおだし

- ①かつお削り節を茶こしに入れ、汁椀や小さいボールなどで受けておく。
- ②茶こしに熱湯を注ぐ。
- ③茶こしを熱湯に浸したまま、2～3分浸けておく。



昆布だし

コップに水を入れ、だし昆布を30分程度浸す。



少しだけ使うときは「簡単のだし」が便利！

ポイント

天然のだしを使って作る

「和風水だし」のとり方

詳しくは→

月イチ適塩 5月号



材料（1リットル分）

花かつお・・・15g

だし昆布・・・10cm（10g）

塩・・・・・・塩さじ1/2（0.5g）

砂糖・・・・・・塩さじ1/2（0.3g）

水・・・・・・1リットル

※塩さじは1ミリリットル計量さじ

作り方

- ①保存用ポットに、花かつお、だし昆布、塩、砂糖を入れる。
（少量の塩と砂糖がうま味を引き出します）
- ②①のポットに水を注ぎ、ふたをして冷蔵庫で6時間以上浸す。

※冷蔵庫で1週間から2週間保存可能



浸しておくだけの「和風水だし」は
とってもかんたん・お手軽！