

だしのとり方

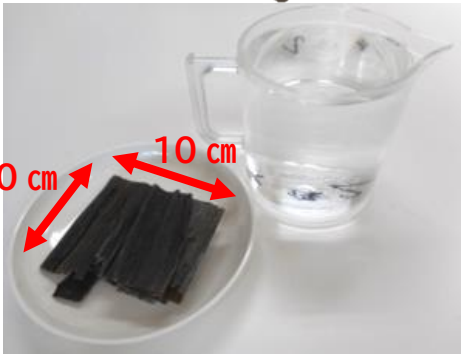
<こんぶだし>



つか
使いみち



など



ざいりょう 材料

水…1ℓ リットル

こんぶ(だし用)…10cm角を1枚 まい
(水の容量の2~5%) ようりょう

- ①こんぶをぬれたふきんで軽くふく。なべに水とこんぶを入れて、30~60分ほどおく。



- ②弱火にかけ、ふっとうの直前にこんぶをとり出す。

こんぶのまわりにふつつつと小さな泡がついてきたら、取り出す合図だよ！



ポイント

ふっとうさせない

ふっとうさせてしまうと、こんぶのねばりが出て、風味がとんでしまいます。

もっと簡単に！

ようき容器に水とこんぶを入れて冷蔵庫で一晩おいておくだけでOK！一晩たったらこんぶを取り出しましょう。

※早目に使い切りましょう！



<かつおだし>



つか
使いみち

お吸い物

めんつゆ

だし巻き卵



など



ざいりょう
材料

水...1ℓ リットル

かつお節...片手3つかみ位 ぶし かたて くらい

(水の容量の2~4%) ようりょう

①なべに水を入れ、ふっとうさせて火を止める。



②かつお節を入れ、もう一度ふっとうさせて火を止める。かつお節が自然にしずむまでおく。



③キッチンペーパーをしいたザルで、静かにこす。



ポイント

しぼらない

かつお節に吸われているだしをしぼりたくなるけど、がまん！
しぼってしまうと、しぶ味やにごりが出てきてしまいます。

もっと簡単に！ かんたん

お茶パックの中に、かつお節を入れて
なべに入れると、こす手間がはぶけます。

