

だしの取り方

少し手間はかかりますが、自分で取っただしは非常においしいので取り方を覚えましょう。

煮干だし

味、香りが強いだしがとれます。

腹がくの字に曲がっていて、背が黒く、腹との境がはっきりしているものを選んでください。腹が黄色いのは、油焼けといって、古くなった煮干です。

材料

- 煮干: 約40g
- 水: 1リットル



① 煮干の頭と内臓を取る。
(苦みやえぐみを抑えることができます。)



② 1リットルの水を入れた鍋に煮干を入れ、20~30分
水に浸す。(時間がある時は一晩浸しておくとい。)



③ 鍋を強火にかけ、浮いてくるアクを丁寧にすくい
取ったら、火を止める。



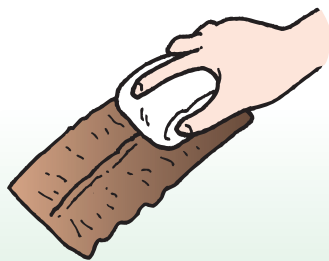
④ ペーパータオルなどで
漉す。

昆布だし

昆布だしは、精進料理だしや鍋もの、和えものなどに使われます。昆布には真昆布・羅臼昆布・利尻昆布・三石昆布などがあります。

材料

- 昆布: 約30g
- 水: 1リットル



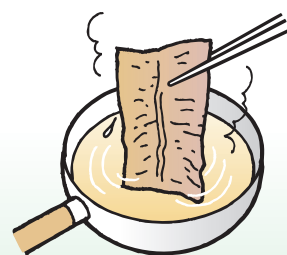
① 昆布の表面を固く絞った
ふきんで軽くふく。表面の
白い粉は旨味成分なので
落とさない。



② 20~30分、水に浸す。



③ 昆布が戻ったら中火に
かけ、アクを丁寧に取る。



④ 煮立つ直前に昆布を取
り出す。

鰹だし

材料

- 鰹ぶし: 約20g
- 水: 1リットル



① 90℃くらいの温度に水が沸
いたら、かつお節を入れる。



② かつお節がふわっと踊った
ら火をとめ、アクをすくう。



③ 3~5分ほど蒸らし、かつお節が底に沈んだら、布
巾を2枚重ねてこす。
すまし汁や淡い味の煮物用だしの場合は絞らない。

だしの取り方

だしの取り方

少し手間はかかりますが、自分で取っただしは非常においしいので取り方を覚えましょう。

煮干だし

味、香りが強いだしがとれます。
腹がくの字に曲がっていて、背が黒く、腹との境がはっきりしているものを選んでください。
腹が黄色いのは、油焼けといって、古くなった煮干です。

材料

- 煮干: 約40g
- 水: 1リットル



① 煮干の頭と内臓を取る。
(苦みやえぐみを抑えることができます。)



② 1リットルの水を入れた鍋に煮干を入れ、20～30分水に浸す。(時間がある時は一晩浸しておくともよい。)



③ 鍋を強火にかけ、浮いてくるアクを丁寧につくいで取ったら、火を止める。



④ ペーパータオルなどで漉す。

昆布だし

昆布だしは、精進料理だしや鍋もの、和えものなどに使われます。昆布には真昆布・羅臼昆布・利尻昆布・三石昆布などがあります。

材料

- 昆布: 約30g
- 水: 1リットル



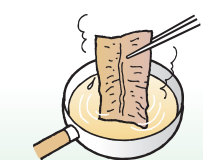
① 昆布の表面を固く絞ったふきんで軽くふく。表面の白い粉は旨味成分なので落とさない。



② 20～30分、水に浸す。



③ 昆布が戻ったら中火にかけ、アクを丁寧に取り除く。



④ 煮立つ直前に昆布を取り出す。

鰹だし

材料

- 鰹ぶし: 約20g
- 水: 1リットル



① 90℃くらいの温度に水が沸いたら、かつお節を入れる。



② かつお節がふわっと踊ったら火をとめ、アクをすくう。



③ 3～5分ほど蒸らし、かつお節が底に沈んだら、布巾を2枚重ねてこす。すまし汁や濃い味の煮物用だしの場合は絞らない。

兵庫県