# 手作りだしのつくり方

■削り節と昆布のだし　　1カップ分

| | |
|---|---|
| 水 | 1と1/4カップ |
| だし昆布 | 2□ |
| 削り節 | 4□ |

【　作り方（一番だし）　】
①　昆布は乾いた布巾で表面を軽くふき、蒸発分などを見込んだ分量の水とともに鍋に入れ、弱火にかける。ふたはしない。
②　気泡が出てきたら（約50℃）昆布を取り出し、削り節を一度に加える。
③　あくが浮いてきたらすぐに除く。鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐに火を止め。そのまま静かに1～2分おいて削り節が下に沈むまで待ち、こす。

【　作り方（二番だし）　】
一番だしをとった後の昆布と削り節に最初の半量の水を加え、弱火で3～4分に出してこす。

***

■昆布だし　　1カップ分

| | |
|---|---|
| 水 | 1と1/10カップ |
| だし昆布 | 4□ |

【　作り方　】
①　昆布は乾いた布巾で表面を軽くふき、水につけておく。　冬場は6～7時間から一晩つけると良い。夏場は冷蔵庫へ。
②　つけた水ごと弱火にかけ、沸騰させずにコトコトと20～30分煮て味を出す。

***

■煮干しのだし　　1カップ分

| | |
|---|---|
| 水 | 1と1/4カップ |
| 煮干し（頭とワタを除いたもの） | 4□5□ |

【　作り方　】
①　煮干しは光沢のあるものを選ぶ。頭を除き、縦に２つに割いて黒い綿を除く。

②　蒸発分などを見込んだ分量の水に５分以上つける。前の晩に水に漬けておいても良いが、　夏場は冷蔵庫へ。
③　中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるあくを掬い取って蓋はしないで静かに２～３分煮だし、こす。

（広島臨床栄養研究会レシピ）