

手作りだしの作り方

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） 】

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。

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。

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 】

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。

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 】

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。

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。

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)