

薄味でも美味しく！だし汁の取り方

食材が持つ旨味を上手に使うと、少ない塩分でも料理が美味しく感じられ、減塩効果が期待できます。だし汁の取り方をマスターして、毎日の食事に取り入れてみましょう！

《本格！かつおと昆布のだし汁の取り方》できあがり量は800~900mlくらい

用意するもの

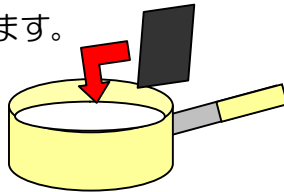
・かつおぶし 20g ・こんぶ 10g (10~15cm角1枚) ・水 1リットル

作り方

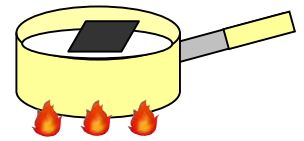
①昆布の汚れを軽くふきとります。



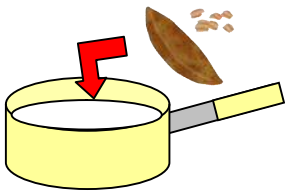
②鍋に水を入れ、昆布を30分~1時間つけておきます。



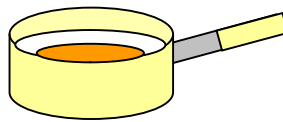
③②を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。(アクが出たらとる)



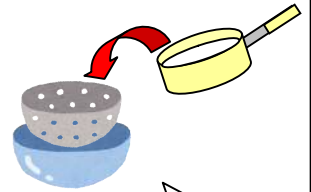
④沸騰したら火を止め、かつお節を入れます。



⑤そのまま、2分ほどおきます。(20~30秒程、加熱してもよい)



⑥キッチンペーパーを敷いたザルで、だし汁をこす。



《簡単だし汁の取り方》

時間がないとき、ちょっとだけ欲しいときに便利！

一番出汁

取り方① ~電子レンジを使って~

材料：かつお節 5g程度 (小袋1袋くらい)、
昆布 5cm角、水 1カップ (200cc)

- ① 耐熱容器に材料を入れる。
- ② ラップをふんわりかけ、レンジで2~3分加熱する。
- ③ 茶こしでこしてできあがり。

取り方② ~ポットのお湯で~

材料：かつお節 7g程度 (小袋1袋と半分)
昆布 5cm角、水 1.5カップ (300cc)

- ① 耐熱容器に材料を入れる。
- ② ポットのお湯を注ぎ、7~8分待つ。
- ③ 茶こしでこしてできあがり。



他にも色々なだし汁があります！



・いりこだし

かつお節とは異なる、魚そのものの旨味を感じられるだし汁が取れます。味噌やしょうゆとの相性がよく、比較的安価なので、家庭ではみそ汁や野菜の煮物によく使われます。ただし、魚独特の個性が強いため、魚料理のだし汁にはむきません。臭みが出るので、使う時は頭とはらわたを取りましょう。

・しいたけ

干しいたけの戻し汁をだし汁として使います。独特の旨みと香りが特徴です。しいたけのだし汁だけで使用することは少なく、昆布やかつおだしと合わせて使うことで、しいたけの旨みと香りが引き立ちます。めんつゆなどのだし汁に加えるのがオススメです。