

### だしを利用した料理

#### 〈車麩の含め煮〉

材料		1人分	6人分
車麩		1/2枚	3枚
たまねぎ		20g	60g
調味料	砂糖	小さじ1	大さじ2
	みりん	小さじ1	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1	大さじ2
だし汁		70cc	2カップ

#### (作り方)

- ① 車麩をぬるま湯に浸す（途中ひっくり返して反対面も浸す。）たまねぎは、くし切りにする。
- ② 戻した車麩を軽く絞りを、4～6等分程に切る。
- ③ 鍋にだし汁、調味料、車麩とたまねぎを入れて火にかけて煮含める。



### だしがらを利用した料理

#### 〈鰹と昆布の佃煮〉

材料		6人分
鰹節のだしがら		20g
昆布のだしがら		10g
ごま		小さじ2
調味料	砂糖	小さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1

#### (作り方)

- ① 昆布は細切り、鰹節は刻む。
- ② ①を鍋に入れて調味料を加えて中火にかける。
- ③ 混ぜながら、水分が飛んで照りがでるまで炒る。
- ④ ごまを乾炒りして③に混ぜる。



## だしのとり方

和食の基本、“だし”のとり方を紹介します。  
コツを覚えて毎日の食事に活用しましょう。

※だしをとるときは鍋にふたをしません。

### ●かつお節一番だし

水：1ℓ  
かつお節：20～40g



沸騰したお湯にかつお節を入れて、すぐに火を止める。かつお節が沈んだら、上澄みをこす。

### ●昆布だし

水：1ℓ 昆布：10～20g



固く絞ったぬれ布巾で昆布の表面を軽くふき、昆布には切り込みを入れる。鍋に水と昆布を入れ、中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。

### ●煮干しだし

水：1ℓ  
煮干し：30g



頭を取り、背中から割って内臓を除き、10分以上水にひたしてから、弱火にかけ、10分程煮出す。

### ●混合だし

水：1ℓ 昆布：10g  
かつお節：10～20g



昆布は水から入れ、沸騰直前に取り出し、かつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈んだら上澄みをこす。