

昆布と煮干しのおいしい出汁の取り方

北辰中学校PTA

《材料》

- 昆布 ・ ・ ・ ・ 10 g
- にぼし ・ ・ ・ 10 g
- 水 ・ ・ ・ ・ 1ℓ

水だし、火入れともに、日持ちは
冷蔵庫で3～5日です。

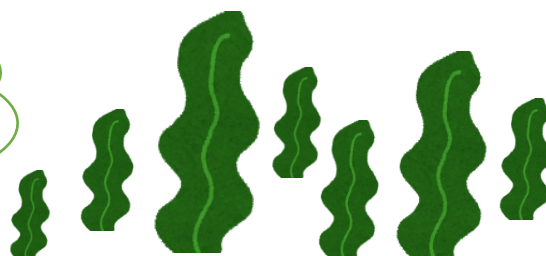
《作り方 其の一》 水出しのだし

- ① 容器やボウルに材料を全て入れて、冷蔵庫で一晩置いて、できあがり！



火を入れてだしを取らないので、作業が楽ちん！
煮干しの雑味が出にくいので、すっきりとした上品なだしになる！

だしをとる前に「頭を取り、身を開いてハラワタを
取り除く」と雑味が抑えられて、すっきりとした
旨味のだしになるよ！



《作り方 其の二》 火入れのだし

- ① 鍋に材料を全て入れて、30分以上置く。
- ② 鍋をじっくり火にかけ、沸騰してきたら火を弱めて昆布を取り出す。
- ③ アクをすくい取ったら煮干しだけを5分ほど煮出して、できあがり！



火入れをすることで、「煮干しのうま味や風味」をしっかり
引き出す！パンチの強いだしになる！