



だし汁のとり方

おつゆや煮物をつくる^{にもの}ときに、大切^{たいせつ}なのがだし。
うまみ^{みず}が水にとけ出して、お料理^{りょうり}の味^{あじ}のもとだし
になります。

●昆布だし

水につけておくだけでも、
うまみ^{みず}が出る。昆布^{こんぶ}が^{おお}大きく
なったら弱火^{よわび}でゆっくりと^に煮
て、沸騰^{ふつとう}する直前^{ちよくぜん}に取り出す。



水^{みず} 4カップに対して、トランプ大^{たい} (3cm×5cm)
の昆布^{こんぶ} 2枚^{まい}

●煮干だし

煮干^{にほし}を水につけておく。火^ひにかけ、
沸騰^{ふつとう}してきたらアク^とをすくい取る。
沸騰^{ふつとう}しない程度^{ていど}に火^ひを弱め、5分^{よわ}ほど
煮出^{にだ}してから、煮干^{にほし}を取り出す。



水^{みず} 4カップに対して、煮干^{にほし} 15g^{ぐらむ}

●昆布・煮干だし

昆布^{こんぶ}といっしょに煮干^{にほし}を水^{みず}につけておく。
昆布^{こんぶ}が^{おお}大きくなったら弱火^{よわび}でゆっくりあたため、
先に昆布^{こんぶ}を取り出してから、さらに煮
て、煮干^{にほし}を取り出す。



水^{みず} 4カップに対して、
トランプ大^{たい} (3cm×5cm)の
昆布^{こんぶ} 1枚^{まい}と煮干^{にほし} 15g^{ぐらむ}

●昆布・かつおだし

昆布^{こんぶ}だしの昆布^{こんぶ}を取り出した後^{あと}、
かつおぶし^いを入れる。
ひと煮立^{にた}ちさせて火^ひを消し、沈^{しず}んだら
あみじゃくしですくい取る。



水^{みず} 4カップに対して、
トランプ大^{たい} (3cm×5cm)の
昆布^{こんぶ} 1枚^{まい}とかつおぶし
ひとつかみ