

# だしのとり方

自分でとった「だし」を使うと、うま味成分と風味で塩分控えめでも満足感のある味わいになります。ここでは一番使いやすく、うま味も多い、昆布とかつお節でとる「だし」のとり方をご紹介します。



- ① 水5カップにだし昆布5×20cm長さ1枚(約10g)を適当な長さに切り、30分以上浸けておきます。

※ポイントは昆布からうま味を引き出すことです。  
少し時間はかかりますが、おいしい「だし」をとるためには大切です。

冷茶用ポットなどに入れ、冷蔵庫に入れておけばいつでも手軽に利用でき、うま味もしっかりと出ているので煮出す時間を短縮することができます。



- ② その後、ごく弱火でコトコトと煮出します。  
上品なうま味を引き出すため、煮立てないことが重要。  
味をみてうま味が出ていれば、昆布をとり出して「昆布だし」の完成です。



- ③ 火を止め、水を1/2カップほど加え、削り節を大きくひとつかみ(約30g)入れて2~3分そのままおきます。

※ポイントは水を加えて温度を90℃ほどに下げ、削り節の味と香りを一番よい状態で引き出すことです。



- ④ ザルにキッチンペーパーなどを敷き、静かにこして「だし」の完成です。

「だし」は冷蔵庫に作り置きもできますが、早めに使いきりましょう。  
「昆布だし」を多めに作っておき、冷蔵庫で保存して  
使うときに、使う分量の削り節を加えて「だし」をとるとよいでしょう。