

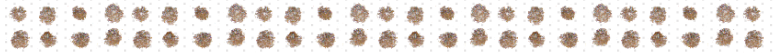


和風だし(昆布と鰹節)の取り方・だしを使ったレシピの紹介



保育園では和風の料理のだしは昆布と鰹節で取り調理をしています。その中でも、子どもたちはだしをとって作るお味噌汁が大好きです。少し濃いめのだしだと少なめの調味料でも味付けは十分に感じ、薄味で作ることができます。作りやすい分量で作り、冷蔵庫でストックもできるので、ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

【和風だし(昆布と鰹節)の取り方】



【材料】

- ・ 昆布…10g (10cm角くらい)
- ・ 鰹節…20～30g
- ・ 水…1ℓ

【作り方】

- ① 昆布の表面は水で濡らしたキッチンペーパーなどでふいておく
- ② 分量の水に昆布を浸しておく (30分程度)
- ③ 中火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す
- ④ 再び煮立てた後、鰹節を加える
- ⑤ 鰹節を加えてひと煮立ちしたらすぐに火を止め、鰹節が沈むのを待つ
- ⑥ ざるに布巾やキッチンペーパーをのせ、だしを濾したら完成

【和風だしを使ったレシピの紹介】



【めんつゆレシピ】

- ・ 和風だし：しょうゆ：みりん = 5：1：1 で作れます
- ・ 1人前の目安～だし50ml しょうゆ みりん各10ml 計70ml
- ・ 4人前の目安～だし200ml しょうゆ みりん各40ml 計280ml

【作り方】

- ① だし、しょうゆ、みりんを一度火にかけてさっと沸かす
(みりんのアルコールを飛ばし、味をなじませるために沸かします)
 - ② 沸いたら、風味が飛ばないように鍋ごと氷水などでひやして出来上がり
- ※残っためんつゆは煮物などの調味料にも活用も可能です。

【だしを取った後の残った鰹節の活用 ふりかけレシピ】



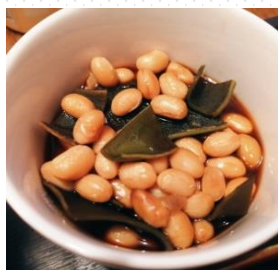
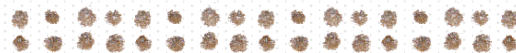
【材料】

- ・だしを取った後の鰹節…50g ・しょうゆ…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1/2 ・いりごま…大さじ1（適量）

【作り方】

- ① だしを取った後の鰹節は荒く刻んでおき、鍋に入れてパラパラになるまでからいりする
- ② 調味料を入れ、3~4分焦がさないよう炒りつけ、最後にいりごまを入れる

【だしを取った後の残った昆布の活用 昆布と大豆の煮物】



【材料】（2人分）

- ・大豆…100g ・昆布（出汁取りで使ったもの）…1枚
- ・水…200ml

【調味料】

- ・酒…大さじ1 ・みりん…大さじ2
- ・砂糖…小さじ1 ・しょうゆ…大さじ1

【作り方】

- ① 出汁取りで使った昆布は1cm角に切っておき、鍋に水と昆布を入れ、柔らかくなるまで弱めの中火で加熱する
- ② 昆布が柔らかくなったら、大豆と調味料を入れ10分ほど煮る