



こんぶだし



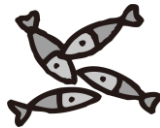
精進料理や野菜料理、湯豆腐などに使います。

材料	分量
水	: 400 ml
だしこんぶ	: 約6 g

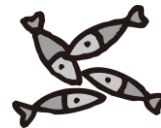
こんぶは、10cm×10cmで約10gですが、使いやすい量（大きさ）で作ってください。昆布をまとめて切って保存しておく、すぐにだしが取れるので便利です。

作り方

- 1 キッチンペーパーで表面をさっとふき、水につけておく。6～7時間から一晩ほどつける。
注意！冬以外は冷蔵庫に入れておく。
- 2 つけた水ごと弱火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出す。



煮干しのだし



みそ汁や野菜の煮物、うどんのつゆなどに使います。

材料	分量
水	: 400 ml
煮干し	: 6～8 g

頭や腹わたの取り除きを「お手伝い」としてお願いしてもいいですね。安心してハサミが使える年齢なら、こんぶを切ってもらうのも、立派なお手伝いです。

作り方

- 1 煮干しは、頭を取り除き、縦2つに裂いて腹わたを取り除く。
- 2 水に5分以上つける。前の晩に水につける場合や夏場は冷蔵庫に入れておく。
- 3 弱火の火にかけ、沸騰したら火を弱める。浮いてきたアクを取り除きながら、2～3分煮だして濾す。



かつお節とこんぶのだし



かつお節とこんぶから作るだしを「あわせだし」とも言います。

材料	分量
水	: 400 ml
だしこんぶ	: 約4 g
かつお節	: 約6 g

作り方（二番だし）

- 1 一番だしをとったあとのこんぶとかつお節に、最初の半量（200ml）の水を入れる。
- 2 弱火で3～4分煮だして濾す。

作り方（一番だし）

- 1 キッチンペーパーでこんぶの表面をさっとふく。
水の中に入れ、10～30分おく。
- 2 ふたをせず、弱火にかける。沸騰直前にこんぶを取り出し、かつお節を一度に加える。
- 4 鍋の周りが沸騰し始めたら、すぐに火を消し1～2分、静かにおいてから濾す。

一番だし

上品な香りが特徴です。お吸い物や薄味の料理に使います。

二番だし

強い旨味が特徴です。具沢山なみそ汁や煮物に使います。