

和風だしのとり方



冷蔵庫に保管し翌日までに使い切りましょう。

かつお・昆布の混合だし

《材料》

だし昆布 5 cm長さ
かつお節 5 g
水 300 ml

《作り方》



① 昆布を水につけてやわらかくする。



② 鍋を火にかけて、沸騰する直前に昆布を取り出す。



③ ひと煮立ちしたらかつお節を加える。かつお節が浸ったら、火を止めてそのままおく。



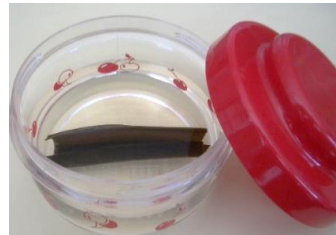
④ 粗熱が取れたら、ペーパータオルを敷いたザルでこす。

お手軽昆布だし①と②

《材料》

だし昆布 5 cm長さ
水 200 ml

《①の作り方》



密閉容器に昆布と水を入れ、冷蔵庫に一晩おく。

《②の作り方》



耐熱容器に水と昆布を入れ、30分おく。ラップはせずに電子レンジで1分加熱する。

お手軽かつおだし

《材料》

かつお節 2 g
熱湯 150 ml 程度

《作り方》



かつお節を茶こしに入れ、熱湯をかける。