

だし汁 3 種

料理の基本はおだしから。
素材の味を引き立てる、シンプルで風味豊かな
だし汁 3 種類。お料理にあわせて使い分けてください。



いりこだし汁

<材料> 約700cc分
いりこ 20g
水 800cc

<作り方>

1. いりこは頭とワタをとり、縦に割る。
2. 鍋にいりここと水を入れて10分おき、中火にかける。
3. 沸騰したら火を弱め、アクを取り除きながら3分程度煮て火を止める。
4. 揚げ網でいりこを引き上げる。
ペーパータオルを敷いたザルでこしてもよい。

かつおと昆布のだし汁

<材料> 約700cc分
だし昆布 (3cm×5cm角) 1枚 (約10g)
削りかつお 20g
水 800cc

<作り方>

1. 鍋に昆布と水を入れて10分おき、中火にかける。
2. 沸騰直前に昆布を取り出し、火を弱めて削りかつおを加える。
再び沸騰したら1分程度煮て火を止める。
3. 削りかつおが沈んだら、ペーパータオルを敷いたザルで静かにこす。

混合だし汁



削り
かつ
お

昆
布

い
り
こ

<材料> 約700cc分
いりこ 10g
だし昆布 (3cm×5cm角) 1枚 (約10g)
削りかつお (または削り混合ぶし) 10g
水 800cc

<作り方>

1. いりこは頭とワタをとり、縦に割る。
2. 鍋にいりこ、昆布、水を入れて10分おき、中火にかける。
3. 沸騰直前に昆布を取り出し、削りかつおを加える。
火を弱めてアクを取り除きながら1~2分煮て火を止める。
4. 削りかつおが沈んだら、ペーパータオルを敷いたザルで静かにこす。