

だしの取り方

削り節 + こんぶ



水
3カップ



こんぶ
10 cm



削り節
1カップ



鍋に水とこんぶ(乾いた布巾で軽く拭く)を入れ、弱火にかける



沸騰直前にこんぶを取り出し、削り節を加え、沸騰したら火を止め、削り節が下に沈むまで1~2分おく



ボールの中にキッチンペーパーをしいたザルを入れこす

煮干し



水
3カップ



煮干し
1カップ



煮干しは頭を取り、身を縦に2つに裂いて、黒いわたを除く



鍋に水と煮干しを入れ、5分以上つけておき中火にかける



沸騰したら火を弱めアクはすくいとり、2~3分煮出しこす

風味調味料

水に素を入れ、煮溶かすだけでだしが出来上がります



顆粒タイプ 固形タイプ

塩が添加されているので、使用する時は注意しましょう