

# だしの とり方



煮干し  
20g

## 煮干しだし

こくのあるしっかりとしだしが取れるので、「みそしる」「めんつゆ」などに適しています。

学校給食では、『豚汁』『沢煮椀』『かきたま汁』などに使われています。

### 材料

- ・煮干し・・・20g
- ・水・・・4カップ（1カップ200g）

### 作り方



水に30分くらいつけておきます。



頭と内臓が残っていると、生臭くなるので丁寧にとりのぞいておきます。

《すぐ煮干しのだしをとりたい場合》

- ① 煮干しの頭とはらわたを取る。
- ② 煮干しの入った鍋を火にかける。  
(強火)
- ③ 沸騰したら、「あく」をすくって(中火)で5分間煮る。
- ④ 火を消して、鍋の底に煮干しがしずんだら、あみじゃくして煮干しを取り除く。

弱火にかけます。

沸騰したら、「あく」をすくって火を消します。

鍋の底に、煮干しが沈んだら、あみじゃくして、にぼしを取りのぞきます。



だしを取ったあとの煮干しには、カルシウムなどの栄養素が豊富です。しょうゆと砂糖で煮て、つくだ煮にすることができます。

# だしの とり方



削りがつお  
5g

## 作り方



## 削り節だし

濃いめのだしが取れるので、「おひたし」「あえ物」「すましじる」などに適しています。

学校給食では、『あぶたま丼』『すいとん』『五目煮』などに使われています。

### 材料

- ・削りがつお・・・5g（軽く1つかみ）
- ・水・・・1カップ

鍋に水を入れ、強火にかけます。

鍋の水が、沸騰したら、削りがつおをすばやく入れます。

削りがつおを入れ再び沸騰したら、すぐに火を消します。

削りがつおが、鍋の底に完全に沈んだら、ボウルにキッチンペーパーをしいてこします。



だしを取ったあとのかつお節には、うま味や栄養が残っています。きざんで乾煎りし、しょうゆや砂糖で味を付け、ふりかけにして食べることができます。

# だしの

# とり方



## 昆布だし

控えめなだしが取れるので、「なべもの」「あえ物」「すい物」「煮魚」などに適しています。

学校給食では、『松山鮓』『若竹汁』などに使われています。

### 材料

- ・ 昆布・・・(4×10cm) 2枚
- ・ 水・・・3カップ

### 作り方



弱



キッチンペーパーを水でぬらして、かたくしぼり、昆布をかるくふきます。

鍋に、水と昆布を入れて30分くらいつけておきます。

弱火にかけます。

水が沸騰しそうになったら、昆布をすばやく取り出します。



だしを取ったあとの昆布には、うま味や栄養が残っています。きざんで、しょうゆと砂糖で煮て、つくだ煮にすることができます。