

# だし のとり方

## かつおと昆布の合わせだし

昆布とかつお節を合わせた「だし汁」は、旨みの効果で素材の味が引き出されるので、調味料が少なくても満足感のある料理が作れます。

### 1) 材料を選ぶ

水1.8Lに対し、昆布30g、かつお節30gを用意する。昆布は旨みが出やすい真昆布、かつお節は鮮度のよい、きれいなピンク色のものがおすすめ。



### 2) 昆布を水につける

昆布はぬらしたペーパータオルで砂などの汚れをサッとふき、鍋に分量の水とともに入れ、常温で5~6時間つけて十分に戻す。



### 3) 中火にかける

2の鍋を中火にかけ、アクを取りながら10分ほど煮出す。煮立たせないように注意する。昆布の表面に泡がブツブツとついてきたら取り出す。



### 4) かつお節を加える

火をやや強めて沸騰直前まで温め、かつお節をほぐしながら手早く一気に加える。



### 5) 均一に火を通す

浮かんだり、固まったかつお節を菜ばしでそっとほぐしながら押さえ、均一に火が通るようにする。これをしないと、だしが濁りやすい。



### 6) こす

再び煮立ったら火を止め、ペーパータオルを敷いたざるでこす。一気に、かつ静かに流し入れるとよい。



### 7) しぼる

だしが落ちなくなったら、かつお節をペーパータオルで包んで菜ばしで押さえ、しっかりしぼる。



### 8) できあがり

基本のだしの完成。昆布のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸、2つの旨み成分が合わさり、相乗効果でおいしさが増す。



冷凍保存容器で冷凍すると便利。取り出して氷のまま鍋に入れ、溶かして使いましょう。