

だし のとり方

煮干しだし

気取らないおいしさが魅力の煮干しだし。煮干しだけで取る方法もありますが、旨みを補強してくれる昆布を加えると、よりおいしく仕上がります。煮干しと一緒に煮る調理法もおすすめです。

1) 材料を選ぶ

水1Lに対し、煮干し30g(約17尾)、昆布10gを用意する。煮干しは大きめで、きれいな銀色のものを。昆布は旨みが出やすい真昆布がおすすめ。



2) 頭を取る

煮干しの頭を背の方に折って取る。大きめの煮干しの頭は、煮出すとにおいや苦味が出るがあるので取り除く。



3) 腹わたを取る

身を開いて半分にし、においや苦味のもとになる黒い腹わたを取り除く。身を半分に開くことで、旨みが出やすくなる。



4) 昆布と水につける

分量の水、煮干し、ぬらしたペーパータオルでサッとふいた昆布を鍋に入れ、常温で5~6時間つける。この間に煮干しと昆布から旨みがゆっくり引き出される。



5) 中火で煮出す

4)の鍋を中火にかけ、アクを取りながら約10分煮出す。煮立たせないように注意する。昆布の表面に泡がプツプツとついてきたら昆布を取り出す。



6) アクをていねいに取り

昆布を取り出す前も後も、アクはていねいに取り除くこと。澄んだ味と香りの良いだしに仕上がる。



7) 弱火で煮出す

昆布を取り出した後、弱火にして5~6分煮出す。こうすることで煮干しの旨みを引き出すとともに、臭みを抜く。



8) できあがり

煮干しを網じゃくしで取り出して完成。煮干しの力強い味わいに、昆布の旨みが加わっただしになる。残っただしは冷凍保存容器に入れ、冷凍保存してもよい。

