



カンタン! 便利! おいしい!

天然だしで減塩生活



みそ汁や煮物など、毎日の食事作りに欠かせない「だし」。つつい便利な「だしの素（粉末だしや顆粒だし）」を使っているという人も多いのではないのでしょうか。実は「だしの素」には、**塩分が多く含まれています。**

この機会に、風味の良い天然のだしをとってみませんか! 「だしをとる」のは面倒なイメージがあって…というあなたに朗報♪とっても簡単な「だし」のとり方を紹介します。



☆美味しい「だし」をとるコツ☆

「だし」をしっかりきかせると、そのうまみやコクのおいしさで塩分を減らすことができます。とっても簡単で便利な「だし」の作り方を2通りご紹介しますので、お好みの作り方をぜひ試してください♪

じっくり出したいあなたに 『簡単水だし』

〈材料〉

- 水 1リットル
- 好みのだし 30g
(かつお節、昆布、煮干し、干し椎茸^{しいたけ})

〈作り方〉

1リットルの水にだしを入れ、冷蔵庫で一晩置くと、できあがり!

〈活用方法〉

- ・水を足せば二番だしもとれます。
- ・だしがらは、刻んでみそ汁や煮物の具材に。



⑨だし汁は冷蔵庫で保存し、2～3日で使い切りましょう。

さっと使いたいあなたに 『手作りだしパック』

〈材料〉

- だし用パック
- 好みのだし 30g
(かつお節、昆布、煮干し、干し椎茸^{しいたけ})

〈作り方〉

好みのだしを小さめに切り、だし用パックに詰める。

※粉より固形のままの方が風味が良い。

〈保存方法〉

- ・固形の場合は、常温で可能。
- ・粉の場合は、空気を抜いて冷凍庫で保存。

〈活用方法〉

- ・水だしでも、煮出しても利用できる。
- ・二番だしもとれます。

★美味しい「だし」をとるポイント★

かつお節や昆布、煮干し、干し椎茸^{しいたけ}にはうまみ成分がたっぷり!

- かつお節…厚削りのものが良い。
- 昆布…水で洗うとうまみ成分が流れてしまうので、ぬらしたキッチンペーパーで表面をふき取る。
- 煮干し…頭とはらわたを取っておく。オーブントースターで1～2分焼くと風味が増します。



「かつお節と昆布」「昆布と干し椎茸」など、数種類入ると相乗効果でうまみがアップ!