

☆簡単で美味しい「天然だし」の取り方☆

「だし」をしっかりきかせると、そのうま味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、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 1L
- ・好みのだし 30g
(かつお節、昆布、
煮干し、干しシイタケ)



〈作り方〉

1L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。

※ 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、干しシイタケ)



〈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」をとるコツ



- ・かつお節…厚切りのものが良い。
- ・昆布…水で洗うとうま味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とる。
- ・煮干し…頭とはらわたを取っておく。フライパンで軽く煎ると風味が増します。

「かつお節と昆布」
「昆布と干しシイタケなど
数種類でだしをとると
相乗効果でうま味が
アップ！