

混合だし

★作りやすい分量で表記しています。

材料

昆布	10cm 程度
かつお	5g
水	500ml

作り方

1. 昆布は 30 分ほど水につけておき、そのまま火にかける。
2. 沸騰直前（ふつふつし始める頃）に昆布を取り出す。
3. そのまま沸騰させ、かつお節を加えひと煮立ちしたら火を止める。
4. 10 分ほどおき、かつお節が沈んだら万能こし器やペーパータオルでこす。
※写真のこし器は、ボウル・ざる・キッチンペーパーを重ねています。



昆布だしは作り方の 1~2、かつおだしは作り方の 3~4 の工程で作ることができます。



昆布に切り込みを入れておくと、うまみをより引き出せます。



かつおが沈んだ様子



ポイント

- だしは、つぶした食材をのばすなどにとっても便利です。和食の基本となるので、大人の食事でもみそ汁や煮物などに使えます。
- 電子レンジを使用した混合だしのとり方
 - ①耐熱容器に水 200ml、昆布 5cm 角、かつお節 1 パック（3g 程度）を入れる。
 - ②ふたをせずに電子レンジ 600W で 2 分 30 秒ほど加熱して、こし器などでこす。
※電子レンジは加熱しすぎるとふきこぼれたり、水分が飛んで固くなったりします。ワット（W）数により加熱時間が異なりますので、様子を見ながら加熱します。