

和風だし

材 料

■かつおと昆布の1番だし

(万能だし)

水	1リットル
かつお節	10~20g
だし昆布	10g

■かつおと昆布の2番だし

(煮物・味噌汁用)

水	500cc
1番だしのがら	全て
かつお節	少々

■煮干しのだし

(煮物・味噌汁用)

水	900cc
煮干し	約30g
酒	小さじ1

作 り 方

■かつおと昆布の1番だし

- ① 昆布は軽く濡れ布巾で汚れを除き、水に15分～1晩ほど浸してから、火にかける。
(時間がなければ、すぐ火にかけて弱火で温めてもOK!)
- ② 沸騰直前で昆布を取り除き、かつお節を入れて火を止める。かつお節が沈むか、10分くらいすればこして、だしを取る。

■かつおと昆布の2番だし

- ① 鍋に分量の水・一番だしのだしがらを入れて火にかける。
煮立ったら、かつお節を入れて火を弱め、6～7分煮出してザルでこす。

■煮干しのだし

- ① 鍋に頭・腹わたを取り除いた煮干し・水・酒を入れ、20分程度浸す。
中火にかけ、沸騰したら弱火で7～8分煮出してからこす。

■だしを使うメリット

- ・おいしい …… 顆粒だしなどは香りが弱いので、本物のだしのおいしさにはかないません。
- ・減塩できる …… 顆粒だしの大体4割が塩分です。塩は取り過ぎたら毒となります。
(健康になる) …… 自然のだしは塩分がほぼゼロです。
- ・痩せるかも!? …… 自然のだし取り入れると、味覚が正常になります。
…… 塩分の取り過ぎが防げるので、食べ過ぎを防げるとされています。

■皆さんの体は、食べ物・飲み物で出来ています。

大事な体をいたわった食生活を心がけてほしいと思うので、だしから始めてみましょう♪



洋風だし

材 料

水	2 リットル
鶏がら	1 羽分
牛すね肉か牛すじ	200 g
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2本
セロリ	1/2本
ローリエ	1 枚
にんにく	1 片

作 り 方

- ① 鶏ガラは、たっぷりのお湯で2～3分ゆで、きれいに洗って汚れを取る。
- ② 鍋に分量の水・鶏がら・牛すじ肉・香味野菜を入れて強火にかける。
煮立ったら、かすかに煮立つくらいの火加減でアクを取りながら、
3時間くらい煮出しペーパータオルなどで漉す。



中華風だし

材 料

水	2 リットル
鶏がら	2 羽分
ねぎ	1/2本
しょうが	1 片
にんにく	1 片

作 り 方

- ① 鶏がらは、たっぷりのお湯で2～3分ゆで、きれいに洗って汚れを取る。
- ② 鍋に分量の水・鶏がら・牛すじ肉・香味野菜を入れて強火にかける。
煮立ったら、かすかに煮立つくらいの火加減でアクを取りながら、
2時間くらい煮出しペーパータオルなどで漉す