

だしの基本

今回は和食の基本である「だし」についてご紹介いたします。
いつもの食事をより丁寧においしくしてみませんか？

だ
し
の
取
り
方

こんぶだし
特徴
上品で控えめな
昆布のうまみ。

昆布を乾いた布巾で拭く。
白い粉はうま味成分の
ため拭きとらない。

鍋に分量の水を入れる。
30分ほど昆布をつけ
うまみを引き出す。

弱火にかけぷつぷつ
と泡が出てきて沸騰
直前になったら昆布
を取り出す。

完成
味噌汁
煮物
などに

かつお節だし
特徴
癖のないうまみ。

鍋に分量の水を入
れて火にかけ沸騰
したらかつお節を
入れる。

再び沸騰したら火を
止めて1～2分おく。

こし器やざるでこし
てかつお節を取り
除く。

完成
湯豆腐
茶碗蒸し
あえもの
などに

煮干しだし
特徴
魚のうまみ。

煮干の頭とはらわ
たを取り除き、
身は2つにさく。

鍋に分量の水を入
れ煮干を30分
ほどつけ、うまみ
を引き出す。

中火にかけ、沸騰後
弱火にしてアクを取
り2～3分煮て火を
止める。こし器や
ざるでこす。

完成
吸い物
味噌汁
うどんつゆ
煮物などに

相乗効果とは...
同種の味を持つ2種
以上の呈味成分を
混合することによ
り呈味性が增強さ
れることをいう。

グルタミン酸
とイノシン酸

「**こんぶとかつお節だし**」はうま味の
相乗効果でよりおいしくなります。吸い物やあえものなどに。
※昆布だしを取った後にかつお節だしを取る。

[学科概要ページはこちら](#)
[バックナンバーはこちら](#)