

# 美味しのだし

## とり方と使い方

料理の上手、ヘタは最初に出された汁物によって決まるといわれるぐらい大切なものです。



### 汁物種類

#### 澄し汁（一番だし）

- \*清汁
- \*吉野汁（くず粉又は片栗粉）
- \*潮汁（魚介）
- \*吸物（種・つま・吸口）

#### 濁り汁（二番だし）

- \*みそ汁
- \*粕汁（酒粕+みそ）
- \*すり流し汁（山芋・卵・鶏ミンチ・魚すり身他）

### だしの種類・とり方

#### 一番だしのとり方（6人分）

- \*昆布 10cm
- \*削りかつお 10~20g
- \*水 6.5C

分量の水に昆布を入れて中火にかけ、煮立つ寸前に昆布を引き上げ、削りかつおを入れ、煮立つ前に火からおろし、こし器でこす。

#### 二番だし（煮物やみそ汁）

一番だしをとった昆布かつおに水を加えて4~5分煮詰めてこす。

#### 煮干（だしじゃこのだし）

二番だし用混合節など

- \*煮干 30~40g  
（頭と内臓をとる）
- \*水 7C

鍋に水と煮干を入れ、沸騰したら弱火にして、7~8分ゆっくり煮てこす。

#### その他のだし・精進だし

椎茸を水につけ戻したのものや、万能だしとして椎茸・昆布・煮干など水出しする。冷蔵庫にボトルなどに入れて、作り置きするとよい。

#### インスタントのだしの素

ハイミー・ほんだし