

かつおだし

●材料(できあがり 約200ml)●

水……………1C

かつお節……………1パック(3~5g)



●作り方●

- ①鍋に水を入れ沸騰したら、かつお節を入れる。
- ②再沸騰したら火を止めて5分ほど置き、かつお節を取り出したらできあがり♪

かつお節をお茶用の紙パックに入れておくと取り出すのに便利☆

昆布だし

●材料(できあがり 約200ml)●

水……………1C

昆布……………5×5cm



●作り方●

- ①昆布の汚れをふきん等でふき、旨味が出るよう、はさみで切り込みを入れる。
- ②鍋に水と①を入れ、30~60分浸けておく。
- ③火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出せば、できあがり♪

いりこだし

●材料(できあがり 約200ml)●

水……………1C

いりこ(煮干し)……5~10g



●作り方●

- ①いりこは頭をとって鍋に入れ、水を加えて中火にかける。
- ②アクを取りながら、約10分煮出す。
- ③火を止めて、いりこを取り出したら、できあがり♪

いりこを空煎りしてから使うと、香ばしく、風味よく仕上がりります☆