

◎だしてなに？

だしとは、かつお節や昆布などを煮出した汁のことで、水やお湯を使ってうま味を引き出したものです。だしのうま味は、和食の味の基本となります。

◎こども園のだし紹介

こども園では主に削り節（さば・いわし）、昆布、煮干しを使用し、用途に応じてだしの種類を変えています。

煮物料理…削り節
すまし汁…削り節＋昆布
みそ汁…削り節＋煮干し



市販の顆粒だしも便利ですが、かつお節や昆布、煮干しなどを使ってだしをとることで、より香りがたっただしの味を感じることができます！



◎かつお・昆布だしのとり方

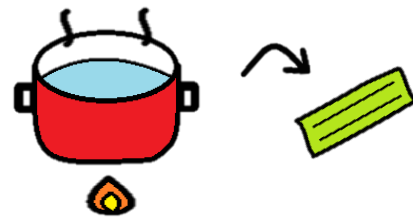
＜目安量＞ 水1Lに対して ⇒ 昆布 10g（水分量に対して1％）
かつお節 20g（水分量に対して2％）

①水と昆布を弱火にかける。



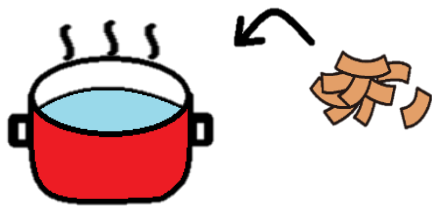
昆布はあらかじめ 10～30 分程度つけてから火にかけると、より濃いだしがとれます。

②沸騰直前で昆布を取り出す。



アクが浮いてきたら、こまめに取り除きましょう。

③沸騰したら、かつお節を加えて火を止める。



かつお節をだしパックに入れると簡単にできます。

④3分ほど経ったら、ざるなどでこして完成！



ざるにキッチンペーパーを被せて流し込むと、きれいにこすことができます。

もっと簡単にだしをとりたい方には水出しもおすすめ♪

①好きな素材（かつお節、昆布、煮干し）を用意する。

②冷蔵庫で水に一晩つけて完成！

※衛生管理には注意が必要です。

保管は必ず冷蔵庫で！2日程度で使い切りましょう。

