

## ～美味しいだしの作り方～ ( 材料・・かつお節 30g、出し昆布 15g、水 1000cc )



かつおだしは、昆布だしを  
しっかり出す事で鰹の旨み  
が引き立ちます。

この2つを用いることで  
**「旨みの相乗効果」**  
が期待できます。

その効果は鰹節のみに対し  
て**6.5倍**とも言われてい  
ます。

美味しいだしを使って、炊き  
込みご飯や煮物、お吸い物、  
みそ汁などを作ってみて下  
さい。

- ① 鍋に水と昆布を入れ、30分から1時間おきます。一晩つけて置くとなお良い。  
(ポイント: 昆布にあらかじめ数か所切り込みを入れるとだしが出やすい)
- ② フタをしないで火にかけます。
- ③ 湯が沸騰する前に昆布を引き上げます。  
(ポイント: 70度程度で10分程煮出すとより味がでる)
- ④ 沸騰したら、かつお節を鍋に入れすぐに火を消します。二番出しは弱火で  
1～2分煮出しても良い。  
(ポイント: 鍋全体に均等にほぐしながら入れると良い)
- ⑤ かつお節が沈んだところで布やペーパータオルで1～2分静かにこします。  
(ポイント: 煮物・炊物等はしぼり出しても良い)

