

だしの取り方



【 かつおだし 】

【材料】

かつお節 3g
水 100ml

【作り方】

- ①鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したら火を止める。
- ②かつお節を入れる。
- ③かつお節が沈むまで、1～2分おいておく。
- ④ザルにキッチンペーパーを敷き、③をこす。



【 煮干しだし 】

【材料】

煮干し 6g
水 200ml

【作り方】

- ①煮干しは、くさみが出ないように、頭と腹ワタを取り除き身だけにする。
- ②煮干しと水を鍋に入れ30分程度浸しておく。
- ③火にかけてアクをとりながら、2～3分煮てザルにキッチンペーパーを敷き、こす。