



だし

こんぶと
かつおの
出し汁
DASHI

ひと手間かけて美味しく



<材料>

出来上がり600ml(3カップ)分

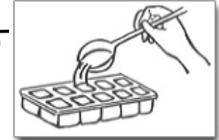
水		800ml(4カップ)
昆布	(出来上がり重量の1%)	6g
削りかつお	(出来上がり重量の2%)	12g

たまには、だしのとり方からこだわった本格派のお料理にチャレンジしてみるのも楽しいかもしれません。

~だしの保存方法~

製氷皿にだしを入れて凍らせ、カチカチに凍ったらポリ袋に移し冷凍保存します。
少量のだしを使いたい時にも便利です

冷凍保存	3週間
冷蔵保存	2~3日



~だしのとり方~



鍋に分量の水と昆布を入れ、弱火にかける



気泡が出て煮立ち始めたら昆布を取り出す



削りかつおを入れ沸騰し始めたら火を消す



1~2分おいて削りかつおが下に沈んだら、こし器などで濾す

150mlあたり

塩分0.15g

春野菜を食べよう♪

季節を問わず、いろんなものが手に入る昨今は、旬の食材を忘れがちです。旬のものも食べて、それぞれの季節の味を楽しみましょう。

<フキ>

葉柄の下部を持った時にピンとするものが鮮度がよい。



ふきの煮物

<たけのこ>

全体的にずんぐりと太く短いものがよい。タケノコは鮮度落ちが早く、収穫して時間が経つにつれ、えぐみが増し、硬くなり、風味も落ちるため、できるだけ早くゆでるとよい。



若竹煮

春キャベツ

ふきのとう



ふき



新じゃが



菜の花



たけのこ



たらの芽



うど



<菜の花>

あぶらな若葉を花がつぼみのうちに摘み取ったもので、独特のほろ苦さがある。

花が開いたものは味が落ちるので、つぼみのものを選ぶとよい。切り口が新鮮でしおれていないものがよい。

○花が開いていない ✕花が開いている



花が開いたものは味が落ちる