

だし(出汁)

和食

材料 (作りやすい分量)

| | |
|-------|-------------|
| 水 | 500cc |
| 昆布 | 10cm × 10cm |
| 削りがつお | 10g |



<http://cookingforest.net/>

作り方

1. 昆布は硬くしぼったぬれぶきんで表面をふく。
削りがつおは、クッキングバックに入れておく。
2. 鍋に水と昆布を入れ(できれば30分ぐらいおいてから)、中火にかける。
3. 昆布の端から小さな泡が出てきたらとりだす。(沸騰する前にとりだす)
4. 湯が沸いたら削りがつおを入れる。
5. 1～3分ぐらい弱火で煮る。
6. 穴じゃくしに削りがつおのだしパックをのせ、おたまでおさえてから、取りだす。

- ×モ ・削りかつおはひとつかみで10gぐらいです
・ボトルに材料を入れ、水を加え冷蔵庫で1晩寝かして使うと便利。

作業時間 15分

主な調理器具 鍋