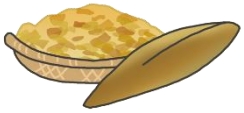
だしの取り方のご紹介

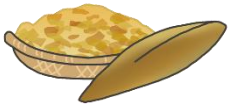
○かつおだし（一番だし）の取り方○



材料　・花かつお…30g
　　・水　　…１L

①鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。
②沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
③かつお節がなべ底に沈むまで１～２分おく。
④ふきんやキッチンペーパーなどを敷いたザルでだしを静かにこす。

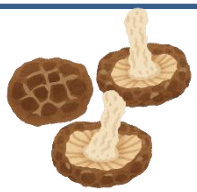
○かつお節と昆布のだしの取り方○



材料・昆布　　…10g
　　・かつお節…20g
　　・水　　…1L

①水に昆布をつけ、30 分おいてから中火にかける
②沸騰直前に昆布を引き上げ、沸騰したら火を止める
③火を止めたらかつお節を加え、そのままかつお節が沈むまで待つ
④ふきんやキッチンペーパーなどを敷いたザルでだしを静かにこす。

○干ししいたけだしの取り方○



材料・干ししいたけ…適量（作りたい料理に合わせる）
　　・水　　…適量（ヒタヒタに浸かるくらい）

①水を入れたボウルに干ししいたけを入れ、ホコリやゴミを浮かせる。水の中で振り洗い、汚れを落とす
②①の水を捨て、洗ったボウルに干ししいたけとひたひたになる分量の水を入れる。
③②にラップまたはフタをして、冷蔵後で一晩（５～８時間）かけて戻す。
④**だしを使うときは必ず加熱してから使います（雑菌があるのでそのまま使わない）**

○にぼしだしの取り方○

材料・にぼし…約 30ｇ
　　・水　　…１Ｌ

①にぼしは頭と腹わたの部分を取る。大きいものは縦二つ割りにする。
②水１L と煮干しを入れ、そのまま 30 分ほどおく。
③鍋を弱火にかけ、アクが出てきたらていねいにすくい取る。そのまま軽く煮立たせながら６～7 分煮だす。
④ふきんやキッチンペーパーなどを敷いたザルでだしを静かにこす。