# 色々な出汁を味わってみよう

## かつお

うま味成分：イノシン酸

① 鍋に水１ℓを入れ、火をつけて沸騰したら火を止め、かつお節 30～40g を入れます。

② かつお節が鍋底に沈むまで１～２分そのままにしておきます。

③ 布巾かキッチンペーパーで濾して、滴が切れるまで待ちます。

※かつお節はの厚さ 0.2mm 以下を「薄削り」といい、短時間で上品な香りとうま味のだしが取れます。
0.2mm 以上を「厚削り」といい、時間をかけて煮出すうま味のしっかりしただし用です。
※かつおだしは、水出し方法もできますが、かつお節特有のよい香りが弱いようです。
仕上げに沸騰させれば香り立つだしになります。

## こんぶ

うま味成分：グルタミン酸

① 汚れが気になるときは、濡れ布巾で軽く拭くか、軽く水洗いぐらいで使用します。

② 水１ℓに対し、こんぶ 10g を鍋に入れ、１時間ほどおきます。

③ 火にかけて、鍋底から小さな泡が出て、ふつふつと沸きはじめたら火を止める。こんぶを取り出します。

※雑味のない上品なこんぶのだしをとるには 10 時間ほど水に浸けておく水出し法があります。
前日の夜から冷蔵庫に入れておくと簡単です。

## 煮干し

うま味成分：イノシン酸

① いりこを丸ごと使うより２つに割って表面積を広くするとうま味成分が出やすくなります。
※小さめのいりこなら、そのまま使っても大丈夫ですよ。

② 鍋に水１ℓといりこ10～20gを入れ、30分以上浸しておきます。

③ いりこがふやけたら火にかけ、弱火で軽く煮立たせながら灰汁をこまめにすくい取る。6～7分煮出したら、布巾かキッチンペーパーで静かに濾します。
※小さめのいりこなら、そのまま食べてしまいましょう。

※煮干しのだしの取り方は、煮出し法と水出し法があります。
煮出し法はしっかりしただしが取れますが、沸騰させると臭みが出てくるので要注意です。
水出し法は、一晩水に浸けておく方法で、苦み、生臭さ、灰汁のないすっきりした味わいのだしになります。

## 干ししいたけ

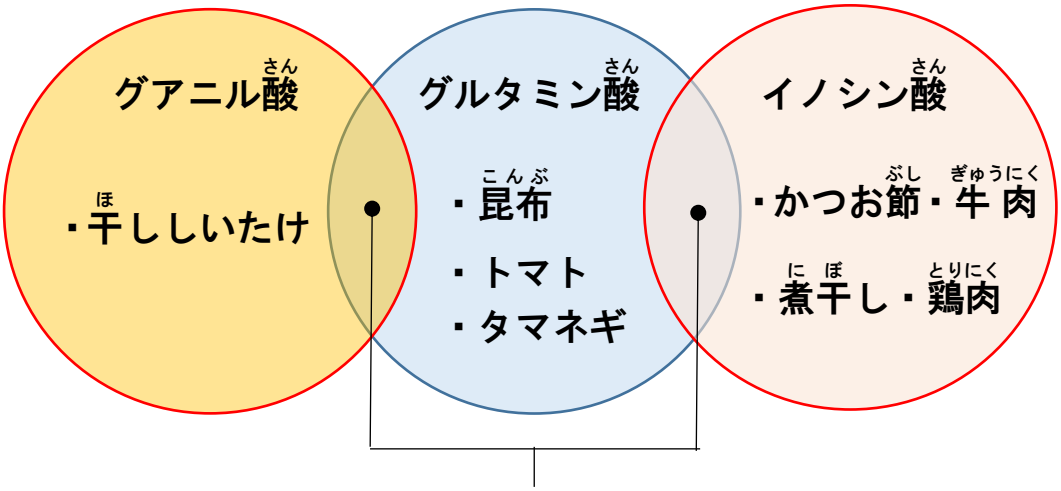
うま味成分：グアニル酸

① 干ししいたけをざっと洗って汚れを落とします。

② 水１ℓに30gを浸し、時間をかけてやわらかくなるまでゆっくり戻します。

※干ししいたけは、お湯で戻すと、うま味成分が減少します。
水に浸け、時間をかけてじっくり戻しましょう。

# うま味の相乗効果!




**組み合わせることで、うま味が７～８倍に！**

## かつおとこんぶで黄金色の一番だし

　かつおだしと昆布だしを合わせることで、かつお節に含まれるうま味成分イノシン酸と昆布のグルタミン酸の相乗効果により、*うま味が何倍も増します*。
煮物、汁物、めんつゆなど、あらゆる和食のベースとなる万能選手です。

### 一番だし

【材料】

| | |
|---|---|
| 水 | １ℓ |
| 昆布 | 10g |
| かつおぶし | 20g |

【作り方】

① 水に昆布を入れて１時間程度浸します。

② 中火にかけ、沸騰する直前に取り出して火を止めます。

③ 再び沸騰させたら、かつおぶしをほぐしながら入れます。

④ かつおぶしを軽くひと混ぜして、再沸騰したら火を止め、そのまま２分ほどおきます。

⑤ ボウルにザルをのせてキッチンペーパーをしきます。そこに、キッチンペーパーになるべくかつお節が入らないようにゆっくりとこします。

# かけうどん

【材料：４人分】

| | |
|---|---|
| だし汁 | 1200cc |
| 薄口醤油 | 大さじ３ |
| 塩 | 少々 |
| うどん | ４玉 |
| かまぼこ | ４０ｇ |
| 小ねぎ | ２本 |
| 乾燥わかめ | 4g |
| あげ玉 | お好みで |

（作り方）

① かまぼこを薄く切ります。
② 乾燥わかめは水で戻しておきます。
③ 小ねぎは小口切りにします。
④ うどんを電子レンジもしくは鍋でサッと茹でて温めます。
⑤ 鍋にだし汁を入れ、中火にかけ、温まったら調味します。
⑥ 器に④のうどん、①～③を盛り、⑤のつゆをかけて出来上がりです。

# だし巻き卵（ま　たまご）

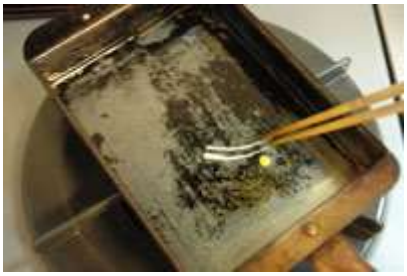
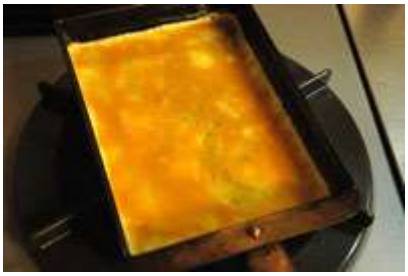
【材料：４人分】

| | |
|---|---|
| 卵 | ４個 |
| だし汁 | 50ml |
| きび砂糖 | 大さじ１と 1/2（上白糖　　大さじ１） |
| 薄口醤油 | 小さじ１と 1/2 |

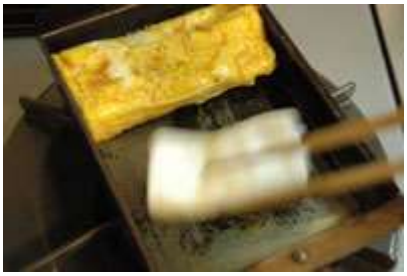
【作り方】

① ボウルに卵を割り入れ、菜箸で黄身をつぶしながら泡立てあにように溶き混ぜ、砂糖と醤油を合わせます。少し大きな白身の塊は、箸ですくって切ります。

② 火加減は中火で油はしっかりひく。たまご焼き器が温まって確認後、
（箸先で卵液を落としたとき“ジュ”っと音がして、一瞬で液が固まるまで絶対に卵は入れない。）
卵液を 1/4 入れ、均一に広げる。プクプク膨らんできたところは箸先でつつき、均一に火が通るようにする。

③ 白身が半熟に固まりかけたら、奥から手前に箸でつかみながら巻いていく。
巻き終えたら、卵を奥に再び滑らせて移し、手前にさっと油を引きなおす。



④ 空いたところに卵液を流し入れ、箸を玉子焼きの下に入れて持ち上げ、
下にもしっかり卵液を流し込む。１回目の作業と同じく、半熟になったら奥から手前に巻いて、奥に滑らせ油を引き、また卵液を流し入れる。数回流し入れた後、特に最後は好みの焼き色で焼き上げる。

## こんぶとかつおぶしと干ししいたけの佃煮

だしがらを使って
もう１品

【材料：作りやすい分量】

| | |
|---|---|
| だしをとった昆布 | 残った分量 |
| だしをとったかつおぶし | 残った分量 |
| だしをとった干ししいたけ | 残った分量 |
| ごま | 適量 |
| しょうゆ３：酒２：みりん１：さとう１ | |

（割合で表示しています。こんぶとかつおぶしの分量で調整しましょう。）

（作り方）

① こんぶ、干ししいたけを３～５mm 幅に切ります。
② 鍋に①とかつおぶし、調味料を入れて、とろ火で煮ます。
③ 焦がさないように、煮汁がなくなるまで煮つめます。ごまを加えて出来上がりです。

## いりこのチーズせんべい

カルシウム満点！

【材料：作りやすい分量】

| | |
|---|---|
| だしをとったいりこ | 残った分量 |
| スライスチーズ | 適量 |

（作り方）

① スライスチーズにいりこをのせます。
② 電子レンジ（600W）で２分加熱します。
③ チーズがパリッパリになったら出来上がりです。