

意外と簡単!!
イイコト
たくさん!!

「だし」をとろう!



「だしをとる」って、難しくて手間がかかると思っていないですか?
安心して下さい。思っているより**簡単**で、**イイコトがたくさん**ありますよ (^^)

イイコト

1 おいしい料理ができる!

料理にだしを使うと、味にこくや、まろやかさが出ます。うま味が増えて、料理がおいしくなります。

イイコト

2 塩分を減らすことができる!

だしのうま味は、食品そのものの味わいを活かします。塩や醤油など調味料での味付けを薄くしても、おいしいと感じます。

イイコト

3 まとめて作ることができるので、時短になる!

「いちいちだしをとるのは面倒…。」そういう人は、一度に多めにだしをとって、冷蔵庫や冷凍庫で保存するとよいです。いつでもすぐに、だしを用意することができるので、とても便利です。



■冷蔵保存の場合

- 使いたいときにすぐ使える
- 2日程で使い切る



作っただしをよく冷まし、
タッパーなどの保存容器に入れ、冷蔵庫で保存。

■冷凍保存の場合

- 作り置きができる
- 保存期間は2週間～1か月程度



時間がたつほど風味が変わってしまうので、できるだけ早く使いきりましょう。

作っただしをよく冷まし、フリーザーバッグ、製氷器、タッパーなどに入れ、凍らせて保存。

ちなみに…

「天然だし(煮干し、かつお節、昆布など)」と
「インスタントだし(顆粒風味調味料)」の**塩分量**のちがい

例えば・・・だし 200ml を比較すると、

- インスタントだし 塩分 0.54 g
- 煮干しだし 塩分 0.20 g

約3倍違う



これらにみそを加えると、みそ汁になりますが、
天然だしのみそ汁であれば、みその量を少なくしても、おいしく感じます♥

発行：隠岐保健所・隠岐圏域健康長寿しまね推進会議

TEL 08512-2-9713 FAX 08512-2-9716

やってみよう!

3つの基本の

だし

こちらのだしの取り方は一例です。
だしの分量や抽出温度、抽出時間など、お好みで調整してください。

煮干しだし



材料・分量

- 煮干し（頭と内臓をとったもの）
30g：20尾ぐらい
- 水 1ℓ

作り方

鍋



30分おく

中火10分
沸騰しないように
途中で弱火に

だしをこしたら、できあがり!

かつおだし



材料・分量

- かつお節 30g
- 水 1ℓ

作り方

鍋



火にかける

沸騰直前



火を止め、5分浸す



昆布だし



材料・分量

- 昆布 10g
- 水 1ℓ

作り方

鍋



30分おく

中火で火にかけ、
沸騰直前で
昆布を取り出す

できあがり!

だしをとった後も… だしがらの活用方法

煮干し はそのまま、料理の具としても使えます。カルシウムたっぷりの煮干し入りみそ汁の出来上がり!

かつお節 は、醤油、砂糖を加えて水分を飛ばせば、ふりかけの出来上がり!

昆布 は、佃煮がオススメ。食べやすい大きさに切った昆布を、醤油、みりんできっと炒めて、出来上がり!

簡単なだしのとりかた

少量のだしを使いたいときや、忙しいときは、鍋を使わなくても、だしが取れます!!

急須や茶こしを使う

かつお節を入れてお湯を注ぎ、少しおくだけであつという間に完成!



電子レンジを使う

耐熱容器に昆布や、かつお節と水を入れて、ラップをかけたならレンジで2～3分!



お茶パックを使う

お茶パックにかつお節を入れ、鍋で具と一緒に煮ればだしがでます。



だしをとって
毎日の食事をよりおいしく、
楽しくたべましょう!

