

だしについて ～うま味調味料として大活躍！！～

味付け、調味料は使わないが離乳食の基本。うま味たっぷりのだしを上手に使うことがおいしさの決め手になります。煮物、汁物のベースにしたり、つぶした食材をゆるめるなど使い方はいろいろ。だしも簡単にとる方法があるので活用してみましょう。ただ、市販の顆粒だしにはかつおや昆布など以外にも塩分が添加されていることがありますので、注意が必要です。

だしの基本

■ かつおだし : 素材の味や香りを活かした料理(おひたし・煮物・煮魚・出し巻き卵など)

昆布⇒水の1～2%(水200ccに4cm角の昆布)

水に昆布を30分くらい漬け、火にかけ、沸騰寸前に取り出す。

※茶こしに削り節を入れて、上から熱湯を注げば簡単にかつおだしがとれます。



■ 昆布だし : 素材の味や香りを活かした料理(おひたし・煮物・煮魚・出し巻き卵など)

素昆布⇒水の1～2%(水200ccに4cm角の昆布)

水に昆布を30分くらい漬け、火にかけ、沸騰寸前に取り出す。

■ 混合だし : どんな料理にでも

昆布だしの昆布を取り出したあと、沸騰した昆布だしに削り節を加え、火を弱め1分くらい煮立たせたら火を止め、かつお節が沈んだらこす。

■ いりこだし : みそ汁・炊き込みご飯・煮物・鍋

いりこ⇒水の1.5%～2.5%(水200ccに3～5g)

水から入れて、火にかけ煮たったら7～8分ほど静かに煮てこす。



お手軽「水出し汁」

[水800cc+だし昆布(10cm角)1枚+いりこ15～20g]

昆布、いりこ、かつお節などお好みの材料を水に浸けて、冷蔵庫で一晩以上寝かせたら出来上がり。保存の目安は冷蔵庫で約3日。長くても1週間程度を目安に使い切りましょう。



* 製氷器で小分け保存 *

時間があるときに多めに作って、製氷器や仕切りのあるパックで冷凍保存も。

