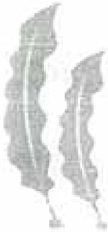
だしの取り方

・昆布だし

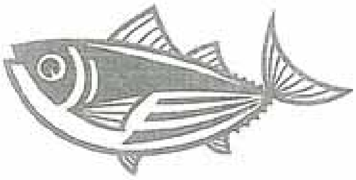


昆布は必要なだしの量の2％の重量
水は必要なだしの量の15％の重量
＜1リットル作る場合＞

材料	量(g)
水	1150ml
昆布	20g

① 昆布を水か酒で濡らした布巾でよく拭いて砂などを取り、側面に切り込みを入れる。
② 水に昆布を入れ、中火から弱火も火にかけ、沸騰直前で昆布を静かに取り出す。

・鰹だし



かつおぶしは必要な水の量の2％
水は必要なだしの量の15％
＜1リットル作る場合＞

材料	量(g)
水	1150ml
かつおぶし	20g

① 水を火にかけ、鰹節を入れ、中火にする。
② 30 秒ほどしたら火を止め、手早く灰汁をすくう。
③ かつおぶしが沈んだら濡らした布巾でこす。

・混合だし（こんぶとかつお）

昆布は必要なだしの量の2％
かつおぶしは必要なだしの量の2％
水は必要なだしの量の15％
＜1リットル作る場合＞

材料	量(g)
水	1150ml
昆布	20g
かつお	20g

① 昆布を水か酒で濡らした布巾でよく拭いて砂などを取り、側面に切り込みを入れ、水に入れて火にかける。
② 沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を入れ、30 秒して火を止めて灰汁をとる。
③ かつおぶしが沈んだら濡らした布巾でこす。

うまみとは…

食品中のたんぱく質に含まれるうまみ成分（アミノ酸）です。

うまみ成分を含む主な食材は、昆布（グルタミン酸）、鰹節（イノシン酸）、

しいたけ（グアニル酸）、貝類（コハク酸）が知られています。

また、基本五味の一つで甘味、塩味、酸味、苦味と

同様の独立した味の要素です。

相乗効果とは…

単独の時より強い味にする組み合わせをいいます。

相乗効果の例

組み合わせ	味の変化	調理例
砂糖＋サッカリン	甘みが強くなる	粉末ジュース
グルタミン酸＋イノシン酸	うまみが強くなる	だし汁
砂糖＋アルコール	甘みが強くなる	カクテル

だしをとった後のかつお節・昆布で
簡単☆活用レシピ

〈残りの昆布で炊き込みご飯〉

★材料

だしを取ったあとの昆布　約 20ｇ

米　２合

水　360 cc

ちりめんじゃこ　20ｇ

白ゴマ　20ｇ

Ａ・醤油　大さじ 2

・酒　大さじ 2

・みりん　大さじ 2

三つ葉　１／2 束

★作り方

1. 米をよく研ぎ、分量の水を入れて炊飯器で３０分以上置く。
2. 昆布は細く 2mm程度の千切りにする。
3. 1に昆布、ちりめんじゃこ、白ゴマ、Ａを入れて軽く混ぜ、炊飯器で普通に炊く。
4. 盛り付けた後三つ葉を飾る。

〈かつお節とえのきの焼きおにぎり茶漬け〉

★材料

だしを取ったあとの鰹節　20ｇ

干し椎茸　５枚

えのき　100g

Ａ・梅干し　中１個（種を除いて叩いておく）

・醤油　大１　・みりん　大１

・にんにく（すりおろしで小 1/3）　・水　大１

ご飯　２杯（300ｇ）

昆布茶　２ｇ

お湯　100ｍｌ

★作り方

1. 昆布は 5㎜ 幅に小さく、干し椎茸は薄切りに　えのきは 2～3㎝ 幅に切る
2. 鍋に昆布、えのき、椎茸、梅干の種と合わせ調味料を加えて火をつけ蓋をし、弱火にして昆布が柔らかくなるまで煮る（時々様子を見て、水分が足りなければ水を追加する）
3. ご飯でおにぎりを作り、ゴマ油（分量外）をしいたフライパンで両面こんがり焼く。これを茶碗に入れて２を上にのせて適量のお湯でといた昆布茶を上からかける。

〈鰹節と昆布の佃煮〉

★材料

だしを取った後の昆布　30g

だしを取った後のかつお節　20ｇ

Ａ・しょうゆ　大さじ１　・砂糖　大さじ１/２

・みりん　大さじ１　・水　大さじ２

★作り方

1. 昆布は１ｍｍ程度の細さに千切りにする。昆布は大きめに２ｃｍ幅くらいに切る。
2. 小さめのフライパンに昆布、Ａの調味料を加え３分ほど煮る。
3. 全体に調味料が行き渡ったら、かつお節を入れてからめ、出来上がり。

だし総まとめクイズ！解答用紙

1、　かつお節のうま味成分はどれでしょう。

グルタミン酸　・　イノシン酸　・　グアニル酸

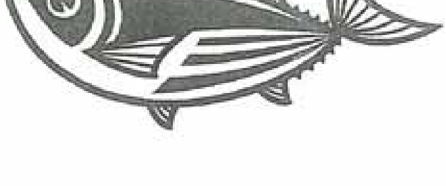
2、　A

B

C

3、「うま味」を発見した人物を答えよ。

ミヤコ蝶々　・　池田菊苗　・　ペリー

4、空欄に「関西・関東」どちらかを埋めよ。

	（　　　　）	（　　　　）
だし	かつお	昆布
醤油	濃口	薄口
水	硬水	軟水