

この本で使っているだしはコレ!

だしのとり方 一番だし



うどんに使うだしには、さらに煮干しひとつかみをプラスするとおいしいです。煮干しのワタ(腹の部分)は取って使うと上品なだしに仕上がります。

しいたけだしはぬるま湯か、水にさとうひとつまみを加えたもので戻すと早くとれます。

海沢にある多摩学園では、美味しいしいたけと干しいたけを作っています。おくたま海沢ふれあい農園で販売しています。

またまた使える

二番だし

材 料(5人分)

水 1ℓ

だし昆布 5cmくらいの
長さのもの2~3枚

かつおぶし ふたつかみ

干しいたけ 2~3個

作り方

- 1 昆布としいたけは前の晩または当日、作る2時間前から、分量の水に浸しておく。(写真1)
- 2 鍋に浸した水、昆布、しいたけを入れて、火にかけ、鍋肌がふつふつとなってきたら、昆布だけすぐとりだす。(写真2)
- 3 かつおぶしを入れる。(写真3)
- 4 ふたたび沸騰したら、弱火に落とし少し煮て、火を止める。ざる等で漉し、一番だしの出来上がり。(写真4)



材 料(5人分)

水 1ℓ

一番だしで漉した残り(でがらし)

煮干しまたはかつおぶし

ひとつかみ

作り方

- 1~3 一番だしの作り方と同じ。
- 4 一番だしを漉した後のしいたけとかつおぶしをなべに戻し、水を入れ火にかける。沸騰したら煮干しを入れる。くさみがこもるのでフタはしない。そばならかつおぶし、うどんなら煮干しを入れます。
- 5 ふたたび沸騰したら少し煮立て、火を止める。ざるで漉して二番だしの出来上がり。

本書の計量表記について

大さじ1=15cc カップ1=200cc
 小さじ1=5cc 1合=180cc≒150g(白米の場合)
 少々=ひとさし指と親指で軽くつまんだくらいの量
 ひとつまみ=ひとさし指・中指・親指の3本でつまんだくらいの量
 ひとつたの水=水面から材料が出るか出ないかの量の水
 かぶるくらいの水=材料の高さより少し多めの水量

分量について

分量表記のないものは、作りやすい分量になっています。

本書の参考資料について

日本の食生活全集13 聞き書 東京の食事「奥多摩山間の食」農山漁村文化協会 1988
 おうちで楽しむにほんの行事 広田千悦子 技術評論社 2006
 季節の保存食 石原洋子 家の光協会 2008 ほか