



一番だしの取り方



【材料】

●水 1ℓ

●昆布 20g

●鰹節 30g

1. 鍋に水1ℓ 入れる。
2. 昆布に切れ目を入れ（※写真）、1の鍋に1時間浸水させる。
3. 2の昆布を入れた鍋を火にかけて、昆布の表面に小さな泡がついてきたら、昆布を取り出す。
4. 鰹節を入れて、すぐ火を止め、布やペーパーで静かに濾す。





アレンジレシピ①



★澄まし汁★ (4人分)

【材料】

- 一番だし 3カップ
- 塩 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1/2
- 絹ごし豆腐 150g
- 茗荷 1本

【作り方】

1. 一番だしに、塩と醤油を入れ、味を調える。
2. お茶碗にカットした豆腐を入れ、1を注ぎ、茗荷をのせる。



アレンジレシピ②



★一番だしで使用したかつお節のふりかけ★



【材料】

- 一番だしで使用した鰹節30g
- 醤油または便利つゆ 大さじ1

【作り方】

1. フライパンや浅い鍋などで水分を飛ばし、パラパラの状態にする。
※先に電子レンジで1分ほど温めてから始めると、早く水切れができる。
2. 水分がなくなったら、醤油または便利つゆを大さじ1加える。
3. 完全に水分がなくなったら完成。



アレンジレシピ③



★昆布の活用術★

【材料】

- 一番だしやお米を炊いた際に使用した昆布20g

【作り方】

1. 昆布を細切りにする。
2. フライパンや浅い鍋などで水分を飛ばし、パラパラの状態にする。
※先に電子レンジで1分ほど温めてから始めると、早く水切れができる。
3. 煮物やひじきなどに入れて、活用！

