

# おいしい「だし」のとり方(例)



## 基本の「だし」

一般的な和風顆粒だしより  
50%以上減塩★



- ①鍋に水とだし昆布を入れ、10分ぐらいしたら火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。
- ②かつお節を加えて弱火にし、静かに1～2分煮る。火を消し、かつお節が沈めばザルでこす。

☆かつお節をお茶パックに入れると手間が省けます。

## 簡単♪水出し

- ①密閉できる容器に、水と昆布を入れ、冷蔵庫で一晩(10時間程度)漬ける。
- ②昆布をとり出し、必要な分量を火にかける。

※早めに使い切りましょう。

## 急須や電子レンジを活用♪

### ☆急須を使う☆

- ①急須にだし昆布(3cm角)とかつお節を入れ、お湯を注ぐ。
- ②急須のフタをして1～2分蒸らす。

### ☆電子レンジを使う☆

かつお節と水を耐熱容器に入れて、ラップをかけ電子レンジで1～2分加熱する。

