

基本のだしのとり方

昆布だし（5～6か月頃から）

【材料】

昆布	5 cm角 1 枚（約 3～5 g）
水	1 L



【作り方】

- 1 昆布の表面をかたく絞ったふきんや、キッチンペーパーで撫でるように拭き取る。
- 2 1 Lの水に昆布を入れ30分～1時間ほどつけておく。
（冷蔵庫でひと晩おいておくのもおすすめです。）
- 3 2でつけておいたものを、鍋に入れ、弱火から中火で火にかける。
- 4 沸騰直前に昆布を取り出すと、昆布だしの完成。

かつおと昆布の合わせだし（7～8か月頃から）

【材料】

昆布	5 cm角 1 枚（約 3～5 g）
かつお節	20 g
水	1 L



【作り方】

※昆布だしの作り方3まで同じ。

- 1 沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加え、弱火で2分煮て火を止める。
- 2 ざるにキッチンペーパーを敷き、だしをこして完成。