



だし文化美食処 大永清商店が贈る  
『美容と健康に最適な幸せレシピ』

はじめに

出し汁の取り方、基本1～基本3までと、その出し汁を使用してのレシピを作ってみました。味の好みも十人十色です。削り節の量、調味料の量、出し汁の量を一つの参考として、利用して頂ければ幸いです。

花かつお(薄削り)と混合削り(厚削り)、また利尻昆布と真昆布の併用など、色々組み合わせながら、楽しく作ってみましょう！！

◆昆布を鍋に入れる前に！！

昆布は、キッチンペーパーなどでサッと汚れを払う(白い粉は、旨味成分なので洗わない)。10cm×2cm程度に切った昆布を沢山作り、蓋つき容器に入れておくと、保存にも便利です。

◆万能こし器があれば便利！！

出し汁をこすのに、ボールの上に、キッチンペーパーを敷いたザルを乗せて、こしますが、その際、ザルではなく、右図の様な取手の付いた万能こし器があれば便利です。100円ショップでも売っていますので、是非使ってみて下さい。

ここでは、万能こし器で説明します。



当店のホームページもご覧下さいませ♪レシピを中心に、お得な情報が満載です！！ <http://www.dashibunka.com/>

鰹節と昆布の専門店『だし文化美食処 大永清商店』

、ツクツク 大永清商店 で検索  
<https://tsuku2.jp/hanakatsuwo>

みんなでツクツク！おすそわけ♪

詳しくは webで！！

(基本1) 利尻昆布と花かつお(薄削り)で作る出し汁

とても上品な味と香りの出し汁です。

お吸い物や出し巻き玉子、麺類などにおすすめです。

材料

水・・・1000cc

花かつお(薄削り)・・・30g

利尻昆布・・・10cm×2cmを5枚



作り方(その1)

- (1) 鍋に水1000ccと利尻昆布を入れて、冷蔵庫に一晩置き、水出しする。
- (2) 昆布を引き上げ、“あく”を取りながら一度沸騰させ、火を止める。
- (3) 小さじ1程度の差し水をしてから、30gの花かつお(薄削り)を入れ、弱火にかけ、“あく”を取りながら2分で火を止める。
- (4) ボールの上に、キッチンペーパーを敷いた万能こし器を乗せて、こす。こす際、絞ったり押さえたりしない(あくや苦みなどが出てくる為)。
- (5) 出し汁は煮詰まったり、花かつおが水分を吸ったりしているので、水を加えて1000ccにし、(2)で引き上げた昆布を鍋に入れ、沸騰したら昆布を取り出す。

作り方(その2)

- (1) 鍋に水1000ccと利尻昆布を入れ、1時間おく。弱火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。“あく”を取りながら一度沸騰させ、火を止める。
- (2) 花かつお(薄削り)を30g入れ、弱火にかけ、“あく”を取りながら2分で火を止める。
- (3) ボールの上に、キッチンペーパーを敷いた万能こし器を乗せて、こす。こす際、絞ったり押さえたりしない(あくや苦みなどが出てくる為)。
- (4) 出し汁は煮詰まったり、花かつおが水分を吸ったりしているので、水を加えて1000ccにし、(1)で引き上げた昆布を鍋に入れ、沸騰したら昆布を取り出す。