

だしの取り方(昆布+かつお節)



材料	1.5カップ分	取り方
だし昆布	3g	①昆布を水とともに鍋に入れ、10～30分おく。
かつお節	6g	②ふたはせずに弱火にかける。沸騰直前に昆布をとり出し、
水	2カップ	削り節を一度に加える。
		③アクが浮いてきたら除く。鍋の周囲が沸騰し始めたら、
		火を消し、そのまま静かに1～2分おいて濾す。

ペットボトルでお手軽煮干しだし！

—材料—

- ・水 1L
- ・煮干し 25g



—作り方—

しっかりと洗った空のペットボトルに水と煮干しを入れ、冷蔵庫で一晩保存するだけ！
水の色が黄色くなっていたらOK♪

相乗効果でうまみup

おすすめ

- ★昆布（グルタミン酸）＋煮干し（イノシン酸）
- ★昆布（グルタミン酸）＋かつお節（イノシン酸）＋干しいたけ（グアニル酸）