

# だしのとり方

## ～かつお昆布だし～

給食では、昆布やかつお節、さば節、煮干し、鶏ガラ、豚ガラ、野菜などを使ってだしをとっており、料理に合わせてだしを使い分けています！

昆布とかつお節、それぞれとっただしもおいしいですが、合わせだしにすることでさらにおいしくなります！ぜひ、お試しください！

### 材料

\*できあがり 約1000ml

- 水 … 1300ml  
(できあがり重量の30%増し)
- 昆布 … 10g
- かつお節… 20g



### だしのとり方

① こんぶの表面をかわいたふきんなどで軽くふきます。



#### ポイント！

こんぶの表面についている白い粉は、うまみ成分なので、拭き取らないでください。

② こんぶを分量の水に30分つけます。



#### ポイント！

時間に余裕があれば、夏場は2時間、冬場は3時間以上、こんぶを水につけておくと、よりおいしくなります。

③ 中火で火にかけ、沸騰する直前にこんぶを取り出します。



#### ポイント！

小さな泡が出てきたら、もうすぐ沸騰する合図です。沸騰させるとこんぶからねばりが出て、風味が悪くなるので、沸騰直前に取り出します。

④ お湯が沸騰したら、かつお節を入れます。



⑤ 沸騰直前に火を止め、そのまま1～2分おいて、こしたらできあがりです！

#### ポイント！

さらしまたはキッチンペーパーをしいたザルで静かにこします。かつお節は、しぼるとえぐみが出てしまうので、しぼらずにこしてください。

