

だしの取り方

★和風だし

● 材 料

- ・水 1 L
- ・昆布 15 g
- ・かつお節 20 g

● 作り方

1. 鍋に水1 Lと表面の汚れをふいた昆布を入れて、常温で一晩置く。
2. 鍋を火にかけて中火で沸騰しないように20～30分煮て昆布を取り出し、かつお節を入れて火を止め、かつお節が沈むまでおく。
3. ザルにキッチンペーパーを敷き、液をこしてだしをとる。

★ブイヨンスープ

市販の固形コンソメはメーカーにより含まれる塩分量が異なりますのでご注意ください。

★ご家庭で作ったブイヨンスープを使うとよりいっそうおいしく減塩できます。

● 材 料

- ・牛すじ肉 800 g
- ・鶏がら肉 800 g
- ・手羽 200 g
- ・水 5 L
- ・香味野菜
たまねぎ 300 g
にんじん 200 g
セロリ 100 g
にんにく 1片
- ・香辛料
ローリエ、タイム、パセリの茎等

● 作り方

1. 牛すじ肉・鶏がら肉を水洗いして、血や脂などの汚れを落とす。
2. 鍋に水と牛すじ肉、鶏がら肉を入れ、沸騰するまで強火にかける。
3. 沸騰したら火を弱火にし、アクが出たら取る。香味野菜、香辛料を入れる。
4. 弱火でゆっくりコトコトと約3時間～4時間煮込む。煮詰まってきたらお湯を補う。
5. 煮込みあがったものを、目の細かい裏ごし器でにこさないように静かにこす。
6. 再び火にかけ沸騰させてアクを取り、すばやく冷やす。

★中華だし

● 材 料

- ・鶏や豚のブロック肉
(だしをとるだけであれば、
鶏がらや骨等でもよい)

● 作り方

1. ブロック肉をサッと熱湯に通し、アク抜きをして汚れを流す。(この湯は捨てる)
2. 鍋に湯を沸かし、①を入れ強火で煮る。
*肉の臭みを消したいときは、ねぎの青い葉の部分や皮つきのたまねぎ、しょうがの皮等を入れても良い。
3. ②が再度沸騰したら弱火にし、2時間ほど煮込む。

★ 葱油

油にねぎを入れ、黒くなるまで加熱した油。香りが良く、つやが出るので、仕上げに使われる。

● 作り方

1. サラダ油1 Lを中華鍋に入れ、薄切りにした長ねぎ1本、皮ごと千切りにしたたまねぎ1個を加えて熱する。
2. ねぎが黒くなるまで揚げたら鍋のまま冷ます。油が冷めたら、キッチンペーパーなどでねぎをこし、油だけを冷暗所で保存する。