

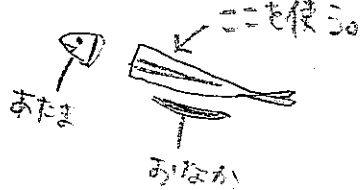
## いりこだしのとり方

### ■材料

- ・水 1リットル
- ・いりこ 1つかみ  
(20尾程度)

みそ汁や  
野菜の煮もの、  
油ラーメンに!!

1. いりこの頭とお腹をとり、  
水でさっと洗う。



2. 分量の水を鍋に入れ、1の  
いりこを5分以上つける。  
(前の晩につけておいても  
よいが、夏場は冷蔵庫へ。)



3. 2をつけておいた水ごと  
火にかけ、沸騰したら火を  
弱め、2~3分煮出す。



いりこは取り出してもよいし、  
そのまま味噌汁などの具として  
食べてもOK。

だしをとる

～上品なうま味。コクが香りが強い。～

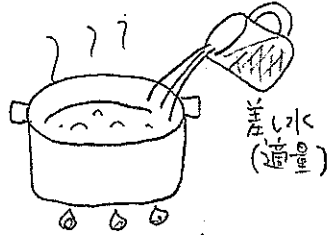
# かつおだしのとり方

## ■材料

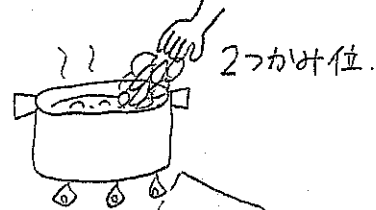
- 水 1リットル
- かつお節 2つかみ  
(30～40g)

吸い物やみそ汁、  
そばやうどんのつゆ、  
だし巻き卵や茶わん  
むしに!!

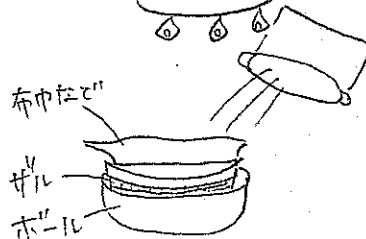
1. 鍋に湯を沸かしたら、  
差し水をして、一度  
沸騰をしずめる。



2. かつお節を入れて、  
軽く沸騰させたら  
火を止める。



3. かつお節が鍋底に  
沈んだら、布巾や  
キッチンペーパー  
などでこす。



出汁をとった後のかつお節は、ふりかけに！フライパンで炒めて、砂糖と醤油で好みの味付けに。

↑布でこさなくても、  
イイ!!!



おだしや  
なごでり  
すくう。

だしをとる

～あっさりしているが、うま味が強い～

## こんぶだしのとり方

### ■材料

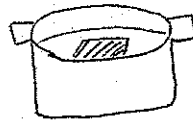
- ・水 1リットル
- ・こんぶ 10cm角程度1枚

湯どうぶや  
おでん、寿司めし  
などに!!

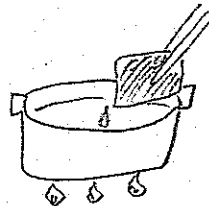
1. かたく絞った布巾で  
こんぶの表面をさっと  
ふく。



2. 鍋に水を入れ、こんぶが  
ふやけるまで浸す。  
(できれば30分程度)



3. 中火の火にかけ、小さな  
泡が水面に上がってくる  
ようになったら、こんぶ  
を取り出す。



出汁をとった後の昆布は、つくだ煮に!  
細切りにしてフライパンで炒め、砂糖・  
みりん・酒・醤油で煮ます。