

本格的な出汁のとり方

かつお・昆布

- ①昆布にキッチンばさみで3～4か所切れ目を入れ、さっと水洗いする。
(時間がある場合は、昆布を6～10時間程度水に浸すとよい。
この場合は、切れ目を入れない。夏場は冷蔵庫で。)
- ②鍋に水と①を入れ、弱めの中火にかける。
昆布から泡が出始めたら(沸騰する直前)、昆布を引き上げる。
- ③②にすぐに花かつおを入れて、弱火にする。そのまま1分ほど煮て、火を止める。
花かつおが底に沈むのを待って、キッチンペーパーをしいたザルでこす。
花かつおはしぼらない。(しぼるとえぐみやにごりが出るので注意)



しいたけ

- ①しいたけは水でさっと洗う。
ボウルに水と①を入れ、4～10時間冷蔵庫におく。
※しいたけのだしだけではあまり使用しないが、
かつおや昆布だしと合わせるとおいしい



煮干し

- ①煮干しの頭を取り、胴体を割って内臓を取り除く。
- ②鍋に水と煮干しを入れ、20～30分程度水に浸す。
(時間があるときは6～10時間程度水に浸すとよい。冷蔵庫で。)
- ③鍋を強火にかけ、アクを丁寧に取り除く。アクが出てこなくなったら火を止め、キッチンペーパーを敷いたザルでこす。
※腹が「く」の字に曲がっていて、背が黒く腹との境界がはっきりしたものがいい。
腹が黄色いものは避ける。

