

# 天然だしのとり方

材料(出来上がり1.5カップ分)

水 2カップ  
だしこんぶ 3g(出来上がり重量の1%)  
かつお節 6g(出来上がり重量の2%)



①鍋に水と昆布を入れて火(弱火)にかけ、沸騰直前に取り出す。



②沸騰したらかつお節を加え、再び沸騰したら火を止め、かつお節が鍋底に沈むまで待つ。



③ざるで静かにこす。



## 簡単だしの取り方

### 材料

・かつお節 5g  
・昆布 5cm角  
・水 1カップ(200cc)

電子レンジで



### 作り方

耐熱容器にかつお節、昆布、水を入れてラップをしないで電子レンジ(600W)で約2分加熱し、茶こしでこす。

### 材料

・かつお節 7g  
・昆布 5cm角  
・お湯(90℃くらい) 300cc

ティーポットで



### 作り方

ティーポットにかつお節、昆布を入れて、お湯を注いで7~8分おく。