

Point

知ってる人も、知らない人も「だし」の取り方を教えます！



1) 煮干の頭と内臓の部分を取る。大きいものは、縦二つ割にする。頭と内臓を取ることで、苦味やえぐみを抑えることができます。また、一度乾煎りすると、香りがよくなります。2) 容器に1リットルの水と煮干を入れ、一晩浸しておく。3) 一晩浸した煮干を強火にかけ、浮いてくるアクを丁寧にすくい取ったら、火を止める。4) ペーパータオルなどをざるにしき、静かにこす。

強い香りと味
で煮物やみそ
汁に最適！

1 煮干だし

NIBOSHI - dashi



◎材料
煮干し / 20～30g
水 / 1リットル

香り高く澄ん
だ色の上品さ
が特徴！

2 かつおだし

KATSUO - dashi



◎材料
削りかつお / 30g
水 / 1リットル



1) 鍋に水を入れ、火をかけて沸騰させる。沸騰したら、火を止めて、かつお節を入れる。長時間煮出すと、香りが飛んで渋みや酸味が出てしまいます。2) かつお節が鍋の底に沈むまで10分おく。3) ペーパータオルなどをざるにしき、静かにこす。4) 自然に水気を切るようにする。絞ったりはしない。絞ると、かつお特有の臭みが出たり、濁りの原因になったりします。

和食の味わい、それは「だし」で決まる！

～「だし」は料理の元～

和食の要、「だし」

和食の味わいの中で最も重要なのが、「だし」の存在です。みそ汁や煮物など、さまざまな料理のベースとして使われます。江戸時代には多くの料理に用いられるようになり、江戸時代初期には最初の実用料理書とされる「料理物語（1643年）」が刊行され、「だしは料理の元である」と明記されています。明治時代になると、池田菊苗が昆布のうま味がグルタミン酸に起因することを発見します。「うま味」は、甘味・酸味・塩味・苦味に加えて第5の味として提起され、広く知られるようになりました。昔から和食の味の基本として伝えられてきた「だし」。今回は、「だし」の中でも代表される4つのだしの取り方を紹介します。

Point

代表する4つの「だし」の素材を知る。

1 煮干 niboshi

魚介の加工品は古代から食されていましたが、煮干として記録があるのは、江戸中期のころからです。煮干は、いわしなど小魚を茹でて乾燥させて作られ、骨や身体をつくり、血液をきれいします。主に含まれるうま味成分：イノシン酸



2 鰹節 katsuobushi

17世紀の終わり頃、現在のかつお節の形となり、土佐で作られたと云われています。鰹を燻すなどの加工をしたもので、体力を高め、血流をよくする働きがあります。主に含まれるうま味成分：イノシン酸



3 昆布 konbu

昆布は、朝廷への貢納品として使われていましたが、精進料理の発展に伴って、広く庶民にも使われるようになりました。昆布を乾燥させて作られ、消化を促進する働きがあります。主に含まれるうま味成分：グルタミン酸



4 椎茸 shiitake

干し椎茸は、鎌倉時代初期に日本の干しいたけが中国に渡り、だしを取るのに使われていたと云われます。生の椎茸を天日などで乾燥させて作られ、乾燥することで栄養価が高まります。主に含まれるうま味成分：グアニル酸

