

～ すまし汁 ～



だしや具材から出るうま味で、薄味でもおいしい！

【味つけ（1人分）】
・塩 …0.3g
・しょうゆ …1g



調味料の分量も同様に調節

＜だしのとり方＞ 保育園では『さば節』でだしをとっています

● 材料（1人分）

- ・水 … 目安：100ml ※具材の量や野菜から出る水の量によって適宜調節
- ・さば節 … 2.5g

● 作り方 ～お家では、『かつお節』などの好みの魚の削り節で～

- ① 鍋に湯を沸かし、沸騰直前に削り節を入れ、ひと煮立ちさせたら火を止める
- ② 削り節が鍋底に沈むまで、しばらくおく
- ③ 布巾やキッチンペーパーを敷いたザルでこす

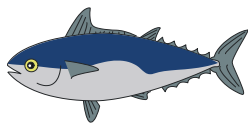
* 魚臭さがこもるので、蓋はしない
アクが出たら取り除く
* 長時間煮過ぎると、逆に魚臭く、苦みが出てしまう

～いろいろな「だし」～

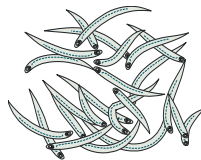
昆布



かつお節



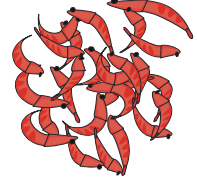
煮干し



干しいたけ



干しえび



だしには『うま味』が凝縮されています。うま味とは、味の五原味（甘味・塩味・酸味・苦味・旨味）の一つ。素材のおいしさを引き出し、和食のおいしさのもとになっています。

簡単にできる！ ～水だしの作り方～

○ 用意するもの

だしを入れる容器（ペットボトルや鍋など）・水・だしとなる食材（昆布・煮干し・干しいたけなど）

○ 作り方

前の晩や朝出かける前に、水とだしになる食材を入れて、冷蔵庫に入れておく

翌朝や帰宅した時には水だしのできあがり！

* 3日程度保存できるので、まとめて作っておけば、汁や煮物、お浸しなどのちょっとした料理の風味づけにも手軽に使うことができます。

* 時間をかけてうま味を抽出するため、煮出すよりも雑味が少なくあっさりとした上品な味わいがあります。