

Q.7 だしの味がイマイチ薄い。何かコツはある？

A7 沸騰してから1分だけ煮出してみ。味がグッと濃くなるはず。

うまみ=味ではないため薄くてもうまみを感じられれば正解です。それでも物足りないときは沸騰プラス1分煮出してみ。多少の雑味は煮物の味に消えます。



煮物など味が濃い料理なら使える！

Q.8 かつお節の最適な保存方法は？

A8 ジッパー付きの袋に乾燥剤と一緒に入れて、冷凍庫で保管します。

かつお節の袋にジッパーが付いていなければ、ジッパー付きの保存袋に入れ替えて冷凍庫で保存できます。開封から1カ月以内に使い切りましょう。



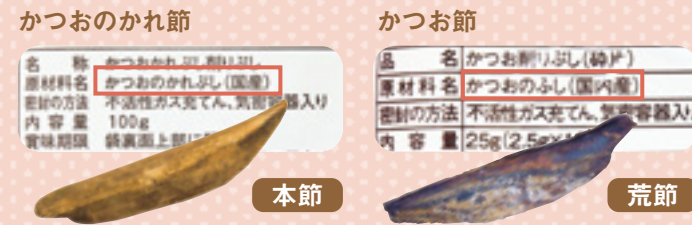
できるだけ空気を抜いて！

乾燥剤を忘れずに！

Q.5 「かつお節」と「かつおのかれ節」何が違うの？

A5 かれ節のほうが熟成しておいしいです！

かつお節は原魚を煮熟して燻しながら乾燥させた「荒節」を削ったもの。かつおのかれ節は荒節をさらに乾かしながらカビ付けし、熟成させた「本節」を削ったものです。味は劣りますが、安価で市場に多く出回るのはかつお節です。



かつおのかれ節

かつお節

Q.6 大きい昆布の保存方法は？

A6 目安は鍋の大きさ！使いやすい大きさに切って保存しておくのがオススメです。

昆布は、はさみで切っても品質は変わりません。保存するときは、手持ちの鍋の大きさや、10g単位など使いやすい大きさにそろえて切っておくと便利。ホコリが入らない容器に入ればOKです。

ビンや保存用バッグなどに入れて保管

鍋のサイズやよく使うグラム数でカット！



Q.9 だしてどれくらいもつの？ 保存方法は？

A9 煮出しただしなら、冷蔵で約2日間、冷凍で約1カ月持ちます。



ポットに入れて冷蔵保管



製氷皿で凍らせれば1回ずつ使いやすい！

ポットに入れて冷蔵するか、ジッパー付きの袋に入れて凍らせれば保存できます。おすすめは製氷皿に注いでだし氷を作ること。毎食だし取りをしなくても、だしの効いた料理が作れます。

みそとだし水で簡単みそ汁！



スープカップに凍らせただしとみそを入れて、お湯を注げばインスタントみそ汁の完成。わかめやお麩を入れても◎。



押さえておきたい！ だしの基本にお答えします！！

だしの基本Q&A

だしてどんなものから取れるの？ だし取りのコツは？ 和食以外でも使えるの？ などなど、だしについての素朴なギモンにお答えします！



Q.3 だしになる素材って何があるの？

A3 昆布、かつお節、煮干し、乾しいたけが4大素材です。

上記は和食で代表的な素材ですが、地域によってサバやムロアジ、あごなどさまざまな魚を使っています。また、生き物を食べない精進料理では、乾しいたけのほか、大豆やかんぴょう、切り干し大根を使ってだしを取っています。



乾しいたけ

煮干し

昆布

かつお節

Q.1 そもそもだして何なの？

A1 昆布やかつお節などの素材を煮出した汁です。料理にうまみを足すことができます。

動植物の食材から湯や水でうまみを引き出した液体を「だし」といいます。シチューやスープの煮込み料理にでている肉や野菜のうまみも「だし」といえます。



だしを入れるだけでうまみがグレートアップ！

Q.2 だし取り用の水は水道水でいいの？

A2 軟水なら水道水でもOK！ミネラルウォーターならよりおいしいです！

軟水は抽出力が高くおいしいだしが取れます。逆に硬水はミネラルを多く含み、だし取りの邪魔になってしまいます。国内の水道水は大抵軟水なのでそのまま使えます。

だしに一番合う水はP60へ

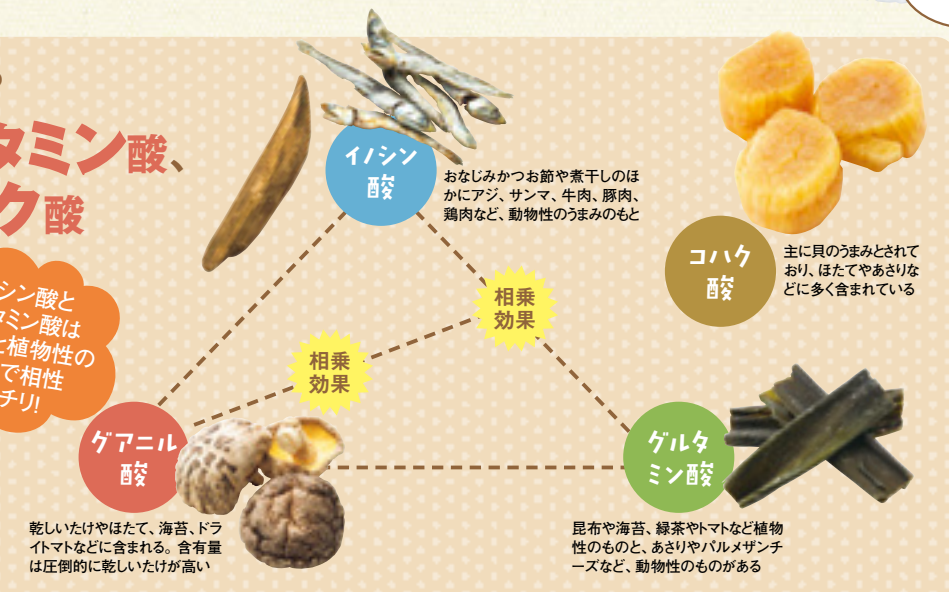
軟水だと素材からうまみがよく出る！

Q.4 だしのうまみって何なの？

A4 イノシン酸、グルタミン酸、グアニル酸、コハク酸のことです！

イノシン酸とグルタミン酸には相乗効果があり、この2つが重なるとうまみが約8倍向上します。イノシン酸とグルタミン酸が重なっているところに、グアニル酸が加わるとさらにうまみがパワーアップ。コハク酸のうまみは3つの関係性とは独立していますが、一緒に使うとおいさが足されます。

イノシン酸とグルタミン酸は動物性と植物性のうまみで相性バッチリ！



イノシン酸

おなじみかつお節や煮干しのほかにアジ、サンマ、牛肉、豚肉、鶏肉など、動物性のうまみのもと

コハク酸

主に貝のうまみとされており、ほたてやあさりなどに多く含まれている

グアニル酸

イノシン酸とグルタミン酸は動物性と植物性のうまみで相性バッチリ！

グルタミン酸

昆布や海苔、緑茶やトマトなど植物性のものと、あさりやバルメザンチーヌなど、動物性のものがある