

新しいだしを
使ったレシピも
満載!



乾しいたけ粉だしで
「しいたけだしの麻婆豆腐」



八方美人だしで
「おからドーナツ」



レンチン合わせだしで
「焼きおにぎりのだし茶漬け」



大豆×白菜水だしで
「ペペロンチーノ風たこおでん」



昆布×煮干し水だしで
「和風オニオングラタンスープ」

PART
2

世界一カンタンなズボラだし

新しいだし

だしビギナーでも本格だし!! すぐにマネできる!!

の方程式

粉だし

方程式⑤



だし素材を
粉にして
組み合わせ!



時短だし

方程式③



だしはレンジでも
ティーポットでも
とれます!



水だし

方程式①



一晩お浸け
だけで!

野菜の皮も
芯も残さず
使っただしに!



野菜だし

方程式②

八方美人
だし

方程式④



材料を煮るだけで
おやつのだしに!

だしのコツ、和食のプロが教えます!

<p>料理研究家 馬場香織先生 20年来料理教室を主宰し、実用的で美味しい料理を教える。各国の食文化にも精通</p>	<p>幸せ食生活ヒラメキスト 北山みどり先生 京都で料理を学び、特に和食に精通する料理研究家。中医学講師の資格ももつ</p>	<p>料理研究家 武蔵裕子先生 料理研究家。著書に「水だし」って、すごい! 女子栄養大学出版部 / 1430円</p>
--	--	---

健康的で美味しいだしで
お料理がパワーアップ!

素材の味を引き出して、料理の美味しさを、風味をぐっと増してくれるのが「だし」。和食だけではなく、エスニック料理では豆や魚醤など、フランス料理やイタリア料理ではチーズや生ハム

魚介類、トマトでだしをとります。美味しい料理の基本は「だし」にあるといっても過言ではありません。とはいえず、プロが使う本格だしは、ちょっと手間がかかりそう。そこで今回は、時間をかけずに簡単にとれて味はプロ並みの「時短だし」や「水だし」、ミルを使った粉だし、「野菜を使った

「野菜だし」万能タイプの「八方美人だし」を紹介します。今回紹介する天然だしを使って調理すると食材の美味しさを十分に引き出せるので、使う塩も少なくすむ減塩効果もあります。今日から天然だしを使った健康生活を始めましょう!