

＼はじめにお読みください／

この本は一部、弊社刊行の「だしの便利帖」「新しいだしの便利帖」「だしと味付けの便利帖」「みそ汁の便利帖」「だしの便利帖 最新版」、ならびに月刊誌「LDK」を加筆・再編集しています。掲載商品に関しては、編集部が実際に購入した価格（税込み）となります。また、掲載内容は2020年11月現在のものです。すでに販売が終了している商品や、使用・デザインの変更、価格が異なる場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

頭集 巻特

最強のだしレシピBEST 10

おいしい！超カンタン！体にもいい！最強のだし料理を発表！！

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------|---------------------------|----|
| 第1位 うま辛明太チーズ鍋 | 06 | 第2位 ささみスティックのおかか揚げ | 07 |
| 第3位 ヘルシー和風コロッケカレー | 08 | 第4位 おいしい和ラー油 | 09 |
| 第5位 塩さばの和だしパッツァ | 10 | 第6位 ダイエットプラスだし | 11 |
| 第7位 焼き鳥の炊き込みごはん・ | 第8位 鶏から揚げの煮込みうどん | 12 | |
| 第9位 チーズおかかにぎり・ | 第10位 だし香るみたらしあん | 13 | |

だしビギナーでもすぐにマネできるカンタン＆超うまだしを発表！！

第1章

新しいだし編

◆新しいだしの方程式

水だし……………18 野菜だし……………24 時短だし……………29 八方美人だし……………32 粉だし……………35

◆だしのベストアイデア37

だしのお得技編……………40 変わり種だし編……………45 だしとり水と味付け編……………48

◆茅乃舎×にんべんだし20製品徹底検証

◆パックだし48製品実食テスト

かつお節、昆布、煮干し、乾しいたけだしのとり方を完全マスター！

第2章

定番だし編

◆だしの基本Q&A

◆超定番5大だしのとり方

かつおだしのとり方とレシピ……………70 昆布だしのとり方とレシピ……………73 一番だし・二番だしのとり方とレシピ……………76
煮干しだしのとり方とレシピ……………79 乾しいたけだしのとり方とレシピ……………82

◆だし香る絶品炊き込みごはん

基本のだしに調味料を加えておいしさアップの黄金レシピを大公開！

第3章

黄金の味付け編

◆だしと調味料の合わせ技万能レシピ

かつおだし……………88 昆布だし……………90 一番だし……………92 煮干しだし……………94 乾しいたけだし……………96 野菜だし……………98

◆さしすせそ決定戦

味噌……………104 醤油……………108 酢……………110 塩……………112 砂糖……………114

◆健康みそ汁のベストアイデア

体をポカポカ温める……………118 血管も血液も元気に……………120 体調不良を改善する……………124
体を丈夫にしてくれる……………126 心を落ち着けてくれる……………128 毎日元気でいられる……………130
肌も髪もきれいに……………134 みそを使った健康おかずレシピ大公開……………138

◆みそ汁のお得技16

142

116

100

88

86

85

68

64

62

54

50

38

16

14

06