

新しいだしを
使ったレシピも
満載!

世界一



乾いたけ粉だしで
「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」

カンタンなズボラだし

\\ すぐにマネできる! \\

新しいだしの方程式



方程式⑤

粉だし



だし素材を
粉にして
組み合わせ!

方程式⑥

時短だし



だしはレンジでも
ティーポットでも
とれます!



方程式①

水だし



一晩おくと
水に浸けて



野菜の皮も
芯も残さず
使っただしに!

方程式②

野菜だし



\\ だしのコツ、和食のプロが教えます! \\



八方美人だし

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



時短だし
粉だし
野菜だし

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。国際中医薬
膳師の資格をもつ



水だし

料理研究家
武蔵裕子先生
料理研究家。著書に
「水だし」って、すこ
い!!(女子栄養大学出
版部)など

材料を煮るだけで
和洋中&
おやつのだしに!



方程式④

八方美人だし

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
味しき、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、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、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、使う塩も少なくてすむ
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!