



巻頭特集

ダイエットからアンチエイジング、健康まで、だしの効果は無限大!

だしの 便利帖

Dashi no Benrichou

CONTENTS

美と健康を叶える

だしごはん



かつおだし	美肌&アンチエイジングを叶える	8
昆布だし	ダイエット&糖尿病予防を叶える	10
煮干だし	血液さらさら&血流アップを叶える	12
乾しいたけだし	丈夫な体&免疫力アップを叶える	14

押さえておきたい! 素朴なギモンにお答えします!!

だしの基本 Q&A	16
-----------	----

本当においしくできる! もう失敗しない!

超定番 5大だしのとり方	20
--------------	----

かつおだし...22 / 昆布だし...24 / 一番だし...26 /
二番だし...27 / 煮干しだし...28 / 乾しいたけだし...30

準備はたった3分!!

5つのだしで作る 炊き込みご飯 Best Selection	32
-----------------------------------	----



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』『だしの便利帖 最新版』『だしの大百科』、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2021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。



時間をかけずにとれて味はプロ並み!

新しいだしの方程式 34

水だし ... 36 / 野菜だし ... 42 / 時短だし ... 47 /
八方美人だし ... 50 / 粉だし ... 53 / 貝だし ... 56

保存法も、活用法も、驚きのだし素材も!
全部集めました!!

だしのベストアイデア 35本一挙出し! 59

だしのお得技編 ... 60 / 変わり種だし編 ... 65 /
だしとり水と味付け編 ... 68

久世福商店、茅乃舎、にんべんの実力は?
パックだし 51製品実飲テスト 70

だしビギナーでも失敗なし!! 一生使えるだしのとり方教えます! 78

世界一カンタンなズボラだし 79

ポットかつおだし ... 80 / きざみ昆布だし ... 82 / とろろ昆布だし ... 84 /
かつお×昆布MIXだし ... 86 / おうち素材合わせだし ... 88 / レンチン乾しいたけだし ... 90

だしに欠かせない! 調味料 & 食品 Best of Best 92

味噌 ... 93 / しょうゆ ... 94 / めんつゆ ... 95 / 素麺・冷や麦 ... 96 / 鍋用スープ ... 97