



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

よりぬきお得版

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
-----------	----

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	20
-----------	----



水だし...22 / 野菜だし...28 / 時短だし...33 / 八方美人だし...36 / 粉だし...39 / 貝だし...42





保存法も、活用法も、
驚きのだし素材も!
全部集めました!!

はじめにお読みください

本書は『だしの便利帖』を縮小し、よりぬきお得版として発行したものです。

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2022年4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。

だしのベストアイデア 27本一挙出し! 45

だしのお得技編 ... 46 / 変わり種だし編 ... 50

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 53

準備はたった3分!!
5つのだしで作る
炊き込みご飯 Best Selection 60



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 ... 62

かつおだし ... 64 / 昆布だし ... 66 / 一番だし ... 68 /
二番だし ... 69 / 煮干しだし ... 70 / 乾しいたけだし ... 72

カンタン! おいしい! 体にも良い!

最強のだしレシピ BEST10

- 第1位 うま辛明太チーズ鍋 ... 74 / 第2位 ささみスティックのおかか揚げ ... 75 /
- 第3位 ヘルシー和風コロケカレー ... 76 / 第4位 おいしい和ラー油 ... 77 /
- 第5位 さばの和だしパッツァ ... 78 / 第6位 ダイエットプラスだし ... 79 /
- 第7位 焼き鳥の炊き込みご飯 第8位 鶏から揚げの煮込みうどん ... 80 /
- 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 ... 81