



だしの 便利帖



CONTENTS

巻頭特集

冷蔵庫の残り物でカンタンだし!
69食材のだしのとり方をドドンと大公開!

だしのとり方 大図鑑69



野菜編... 8 肉編... 16 魚編... 22 その他編... 28

プロが徹底検証!

茶碗蒸しに合うだしを見つけました! 34

だしビギナーも安心! だしの基本を総おさらい!!

だしの基本Q&A 36

特集2

本当においしくてきて、もう失敗しない!
「めんどくさい」にサヨナラ!!

超定番 5大だしのとり方 42



かつおだし... 44



昆布だし... 49



1番だし・2番だし... 53 56



煮干しだし... 61



乾しいたげだし... 65



はじめにお読みください

この本は一部、雑誌発行の「だし便利帖」に載っていた「だし便利帖最新版」「だしの大百科」をさらに月刊誌「LOK」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)となります。また、掲載内容は2022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、使用イメージの変更、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。

51商品を実飲して本気ジャッジ!

パックだしランキング... 70



特集3

笠原家の宝物レシピから厳選して紹介します!



笠原将弘さんの だしでおいしい100年レシピ

72



もっとラクに、もっとおいしく♪

みそ汁のお得技16... 82

高級料亭レベルの本格みそ汁を再現できる!?

だしと5大みそを合わせた最高のみそ汁... 86



特集4

「素材」にこだわるとウワサの人気セレクトショップ!
実力はいかに!?

久世福商店のうまいもの ベストセクション... 88



プロの先生が
教えて
くれました!



料理研究家
武蔵裕子^氏

家庭で手軽にできる料理や水だしを提案している。著書に「水だし」って、すごい! (女子栄養大学出版部)など。



幸せ食生活
ヒラメキスト
北山みどり^氏

京都で料理を学び、和食に精通する料理研究家。加賀市農業協会の資格を持ち、身体にやさしいレシピの提案も得意。



料理家・
食彩わたぬき主宰
濃賀卓也^氏

辻調理師専門学校で日本料理研究室教員として20年間勤務。日本料理全般を教える教室「食彩わたぬき」を主宰している。