



# だしの 便利帖

よりぬきお得版



## 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

..... 6

野菜編... 8 肉編... 16 魚編... 22 その他編... 28

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 ..... 34

### 特集 2

本当においしくできて、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 ..... 40



かつおだし... 42



昆布だし... 47



1番だし・2番だし... 53 54



煮干しだし... 59



乾しいたけだし... 63





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2023年4月現在のもので、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。



51商品を実飲して本気ジャッジ!

# パックだしランキング..... 68

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 だしておいしい 100年レシピ..... 70



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..... 80



プロの先生が  
教えて  
くれました!



料理研究家  
**武蔵裕子**先生  
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**先生  
京都で料理を学び、和食に精通する料理研究家。国際中医薬膳師の資格をもち、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  
**渡貫卓也**先生  
辻調理師専門学校で日本料理研究室教授として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。