

# 基本のだし

料理の基本のだしの取り方を紹介します。

東かがわ市の学校給食では、すまし汁は「こんぶとけずりぶし」、みそ汁は「こんぶと煮干し」で取っただしを使っています。「こんぶと煮干し」のだしの取り方を紹介します。

|            |       |
|------------|-------|
| <b>材 料</b> | 4人分   |
| ・煮干し       | 20g   |
| ・こんぶ       | 5g    |
| ・水         | 800mL |



## 作り方

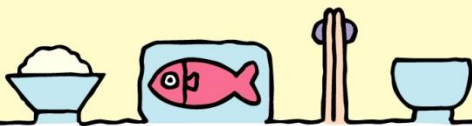
1. 煮干しの頭とはらわたを手で取り除き、3~4つにちぎる。
2. 鍋に水・こんぶ・煮干しを入れ、30分以上つけておく。
3. 鍋を中火にかけ、沸騰する直前にこんぶを取り出す。
4. 沸騰したら弱火にして5分煮て、煮干しをこす。

- ☆ 煮干しの頭とはらわたは、苦みやえぐみがあるので、取り除くとすっきりとした、おいしいだしがとれます。
- ☆ こんぶの表面についている白い粉は、うまみなので、洗わずに使います。汚れが気になるときは、布巾でふきとりましょう。

## だしが取れたら、みそ汁を作ってみよう！

### おすすめの給食のみそ汁の実

- ★ たまねぎ・豆腐・わかめ
  - ★ にんじん・たまねぎ・えのきたけ
  - ★ なす・そうめん・豆腐
  - ★ はくさい・たまねぎ・わかめ
- (油揚げとねぎはいつも入れています。)



みそ汁にすると野菜が  
たくさん食べられるよ！



だいこん・豆腐・油揚げ・ねぎ