

～時間があるときに考える親子家庭科教室～



こどもと作る おうちごはん！

だし博士になろう！～昆布～

だしには、こんな種類があるよ！



こんぶだし
煮物やなべ物、
精進料理

料理によって
使い分けるんだね



じゃこだし

味噌汁、煮物

かつおだし

茶碗蒸しなど
和食全般



合わせだし

昆布とかつお節
を組み合わせ、
幅広く使える

昆布は使い分けて、おいしく！

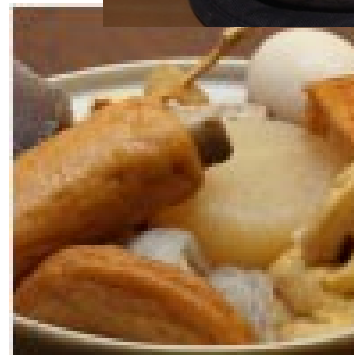
真（ま）昆布 厚みがあり幅が広い
昆布の高級品 吸い物に向く



羅臼（らうす）昆布 香りが良く、
黄色味を帯びた濃厚でコクのある高級だしが取れる



利尻（りしり）昆布 透明で風味の良い
高級だしがとれ、会席料理、湯豆腐など



日高（ひだか）昆布 柔らかく、
煮えやすい。昆布巻き、おでん用など

チャレンジ！だしの取り方

- ① 鍋に水を入れ、昆布を入れておく
(水4ℓに昆布10cm角1枚)
- ② 加熱して、昆布の表面にポツポツと泡が出てきたら、昆布を取り出す
- ③ さらに加熱して、沸騰させる
- ④ かつお節20~25gを一気に投入し、火を止める
- ⑤ かつお節が沈んだら、ザルに濡れたふきんをかけて静かにこす
(クッキングペーパーでも良い)

