

松崎 おばあちゃんの 95歳 土佐料理

“だし”の取り方

材料(2人分)

昆布 6g
かつお節 6g
水 カップ2



作り方

- ① 昆布は布巾で汚れを取り、水に30分つける。
- ② その後、中火にかけて沸騰直前に昆布を取り出せば
うまい成分“グルタミン酸”を引き出せる。
- ③ 昆布のうまいが出た“だし”の中にかつお節を入れる。
- ④ 弱火で1分熱し、火を止めて2分置く。
うまい成分“イノシン酸”を引き出せる。
- ⑤ 最後に、かつお節を取り除けば、
グルタミン酸とイノシン酸が合わさった“だし”的完成。

いろいろな料理に応用できる



おひたし



だし巻き卵



煮物