

# 減塩レシピの幅が広がる「だし」事典

「だし」とは、肉、魚介類、きのこ、昆布、野菜など食材のうま味をとかし出した汁です。

## 上手にとるための3か条

- ① フタをしない
- ② かきまぜない
- ③ 静かに待つ



## ◆自分でとる「だし」

### かつおだし



#### ●材料(600ml・3カップ分)

水	800ml (4カップ)
削り節	12g (出来上がり重量の2%)

#### ★ポイント★

- ・短時間で浸出されるので、長く加熱しなくてよい。
- ・削り節が多すぎると、渋みが出てまずくなる。

#### ●作り方

- ① 鍋に水を入れて沸騰させる。
  - ② 削り節を入れ、約1分加熱する。アクが浮いてきたらすぐ除く。
  - ③ 火をとめて、削り節が底に沈むまで2～3分おく。
  - ④ ざるにふきん(ペーパータオル)を敷いて静かにこす。
- ※えぐみや渋みがでるため、しばらくこす。

食塩相当量  
(200ml・1カップ当たり)

**0.1g**

### 昆布だし



#### ●材料(600ml・3カップ分)

水	800ml (4カップ)
だし昆布	12g (出来上がり重量の2%)

#### ●準備

- ・昆布はふきん(ペーパータオル)で表面の汚れをふきとる。

#### ★ポイント★

- ・だし昆布は切って使ってもよい。
- ・沸騰させないように気を付ける。

#### ●作り方

##### 【煮だし】

- ① 鍋に水とだし昆布を入れ、30分～1時間おく。
- ② フタをしないで中火にかける。
- ③ 昆布の切れ端から気泡が出てきたら火を止める。
- ④ 昆布を取り出す。

##### 【水だし】

- ① ボウルやポットに水とだし昆布を入れて、3時間～一晩おく。



食塩相当量  
(200ml・1カップ当たり)

**0.3g**

### かつおと昆布の混合だし



#### ●材料(600ml・3カップ分)

水	800ml (4カップ)
削り節	12g (出来上がり重量の2%)
だし昆布	6g (出来上がり重量の1%)

#### ●準備

- ・昆布はふきん(ペーパータオル)で表面の汚れをふきとる。

#### ★ポイント★

- ・だし昆布は切って使ってもよい。
- ・昆布を煮出す時は、沸騰させないように気を付ける。

#### ●作り方

- ① 鍋に水とだし昆布を入れ15～30分おく。
- ② ふたをしないで弱火にかける。
- ③ 小さな気泡がつつつと出てきたら、だし昆布を取り出し、削り節を一度に加える。
- ④ アクが浮いてきたらすぐ除く。鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を消す。
- ⑤ そのまま、静かに1～2分おき自然に削り節が鍋の底に沈むまで待つ。
- ④ ざるにふきん(ペーパータオル)を敷いて静かにこす。

食塩相当量  
(200ml・1カップ当たり)

**0.2g**

## 野菜だし

### ●材料(600ml・3カップ分)

水	800ml (4カップ)
野菜くず	150g (出来上がり重量の25%)
酒	2.5ml(小さじ1/2)

### ●準備

・野菜くずは、玉ねぎやにんじんのヘタや皮、ねぎの青い部分、トマトのヘタ、りんごの皮、キャベツの芯、きのこの石づき等を使うとよい。香りの強いにんにくやみょうが、アクの出るほうれん草やごぼうは避ける。

### ★ポイント★

・野菜くずは、冷凍すると生のままよりもうま味成分が出てくるため、冷凍保存しておくが便利

食塩相当量  
(200ml・1カップ当たり)

**0g**

### ●作り方

- ① 鍋に水と野菜くずと酒を入れ、強火で沸騰させる。
- ② ふつふつしてきたら弱火にし、20～30分煮出す。
- ③ ざるにふきん(ペーパータオル)を敷いて静かにこす。

## 煮干しだし

### ●材料(600ml・3カップ分)

水	800ml (4カップ)
煮干し	12g (出来上がり重量の2%)

### ●準備

・煮干しは、頭を除き、縦2つに裂いて、黒いワタを除く。  
・だしに香ばしさが欲しい時は、鍋に油をひかず乾煎りする。

### ★ポイント★

・常温の水で旨味成分を浸出させることで、風味のよいだしとなる。  
・煮干しは丸のままより、半身に裂いたり、さらに細かく粉末にした方が浸出量が多くなる。

食塩相当量  
(200ml・1カップ当たり)

**0.2g**

### ●作り方

- ① 鍋に水と煮干しを入れ、30分ほどおく。
- ② 煮干しが十分に水を吸ったら、やや中火にして沸騰させる。
- ③ 沸騰したら弱火にして、アクを取りながらフタをせずに5～10分煮出す。
- ④ ざるにふきん(ペーパータオル)を敷いて静かにこす。

## ◆市販品を使った手軽な「だし」

### 粉末・顆粒だし

水分を取り除き粉末や顆粒状にしたもの。  
水に溶かすだけでよい。簡単。  
食塩が多いため、使いすぎに注意  
使用する時は、塩分控えめのものがおすすめ。

食塩相当量  
(3g・小さじ1杯当たり)  
**1.3～1.4g**

### 白だし

かつお節や昆布などでとっただしに、薄口醤油やみりん、砂糖等を加えて作られた調味料。色が薄く、素材の色を活かした調理に向いている。水又はお湯で割って使用する。

食塩相当量  
(6～7g・小さじ1杯当たり)  
**0.6～0.7g前後**

### めんつゆ

醤油、糖類、食塩の他、かつお節や昆布、魚介類のエキスが含まれている。水又はお湯で割って使用する。

食塩相当量  
(7g・小さじ1杯当たり)  
**0.7g**

### だしパック

分量の水とだしパックを入れて煮出す。風味がよい。

食塩相当量  
(8g・1袋当たり)  
**0.2g前後**