

## おひさまキッチン通信 第6回:きちんと調理。ちょっと節約 -だしをとろう-



### 煮干しだし (味噌汁など普通の汁に)

- ① 煮干しを水に浸ける。冷蔵庫で一晩。
- ★ **ポイント!** できれば頭と内臓をとって。
- ② 水ごと、加熱する。
- ★ **ポイント!** できるだけゆっくり、弱火～中火で加熱する。
- ③ 沸騰したら、3分くらい加熱する。
- ④ 火を消し、キッチンペーパーを敷いたざるで漉す。  
完成!

### 超キッチンとバージョン(600cc分:4-6人分)

材料	分量(割合)	分量(重量)
煮干し	だしの4%	24g
水	必要量の2割増し	720cc

### 鯉・昆布だし (すまし汁や特別な汁に)

- ① 昆布を水に浸ける。冷蔵庫で一晩。
- ② 水ごと、加熱する。
- ★ **ポイント!** できるだけゆっくり、弱火～中火で加熱する。
- ③ 鍋肌に気泡がでてきたくらいで昆布を取り出す。
- ④ かつお節を入れ、弱火～中火で加熱する。
- ⑤ 沸騰直前に火を消し、キッチンペーパーを敷いたざるで漉す。完成!

鯉節や昆布は1袋60-70gです。12gはかなりの量!

材料	分量(割合)	分量(重量)
かつお節	だしの2%	12g
昆布	だしの2%	12g
水	必要量の2割増し	720cc

### 節約でもおいしいバージョン(600cc分:4-6人分) ← 煮干しや鯉節、昆布を半量にして、顆粒だしで補うよ。

材料	分量(割合)	分量(重量)
煮干し	だしの2%	12g
市販顆粒だし	ほんのちよっと	1g
水	必要量の2割増し	720cc

材料	分量(割合)	分量(重量)
かつお節	だしの1%	6g
昆布	だしの1%	6g
市販顆粒だし	ほんのちよっと	1g
水	必要量の2割増し	720cc

\* 水は、蒸発量や煮干しや昆布が吸う量を考慮して2割増しにする。

- かつお節や昆布は、意外に高価。600cc分の価格: 超キッチンとバージョン=40円, 節約バージョン=20円くらいです。
- 健康科学科3年生の嗜好評価の結果: 超キッチンとバージョン=だしの味・香りがしっかり。 節約バージョン=味がしっかり。

だしをとったら……みんな大好き **かきたま汁** をつくろう!

### 材料 (4-6人分)

- 鯉・昆布だし 400-600cc
- 卵 M-Lサイズ1個
- 白ねぎ 1/3本
- しょうが 適量(親指の一節くらい)
- 薄口醤油 ちよっと
- 水溶き片栗粉 片栗粉 小さじ1+水 小さじ1-2

### 作り方

- ① しょうがは皮ごとすりおろし、指で絞って汁のみにする。
- ② 白ねぎは4cmの斜め薄切りにする。
- ③ だしを温め、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 沸騰している状態で、溶いた卵を穴杓子で糸状に流し入れる。
- ⑤ しょうが汁と、白ねぎを入れ、味見。醤油を少々。

どっちもそれぞれに  
おいしいですよ。



### 献立例 (2018年A班献立)

筍ごはん, かきたま汁, 鯖の柚香焼き or 天ぷら, 菜の花と桜海老のお浸し, 白和え or めた, いちご



汁物があるとほっとした  
食事になりますね!