

晋遊舎ムック
【便利帖シリーズ'009】
テストする女性誌
LDK
特別編集

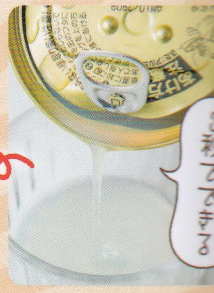


たった5分、だしを取るだけで人生が美味しくなる!

かんたん方程式で
激ウマ!
だし ベスト アイディア
140



肉もご飯も
デザートも!



香ばし貝だしおこわ

缶詰からだし取り!

100通り試してわかった!

だしの大実験

水・だし材料・調味料
どの組み合わせがベスト!?



洋風だしの
決め手は
パセリ!



神 104製品から選ばれた
市販だし&調味料



新しい だし 便利帖

ウマイ! 早い! ラクラク!

新・黄金だし

Dashi no Benrichou

アタタの人生が変わる
だしの取り方、教えます。

やらない
なんて
もったいない!

はじめてでも、こんなに簡単すぐできちゃう!

もちろん、知っておきたい基本も丸ごと!



レンチン8分が
大正解!



寝る前につけるだけ!
水だしバリエ大集合



昆布×かつお節
>> だし巻き卵



玉ねぎ×ローズマリー
>> 鶏の蒸焼き



ネギ×ザーサイ
>> あんかけ焼きそば



昆布×トマト
>> 冷茶漬け

だして美味しい
100年レシピ

笠原将弘さんの
おうちで作れる和食撰



毎日でも
飽きない!

“美人”なのには理由があります!

八方美人だしのココがスゴイ!

添加物なしで
安心!

家庭で作るから、保存や風味
つけの添加物は一切なし。家族
の食卓に安心して出せる手料理
を、このだしで作れる。

スピード調理で
料理が楽に!

うま味たっぷりだから、ゆで野
菜や炒めもの、肉料理に使うと
料理がグレードアップ。ジュッと
かけるだけで味が決まる。

一度作れば
だしとり不要!

八方美人だしは、だしのきい
た美味しいしょうゆ味。たいてい
の和食とは相性が良く、調理時
に薄めて使えてとっても便利。

子どもにも安心!
これ1本あれば
調理が手軽に

カンタンに作れる八方
美人だしは、自然のものを
材料にしている安全なうえ
に、旨味を入れずとも毎
日の惣菜が美味しく作れ
ます。

煮るだけで完成! 手軽に作れる万能だし

八方美人だしを作ろう

お気に入りの美味しい材料で
コトコト10分煮詰めよう

かつお節、昆布、乾しいたけを同量のしょうゆ
とみりんで10分煮詰めるだけ。乾しいたけは戻
さず使うので、薄めの香信がオススメ。時間が
経つと熟成されてさらに美味しくなるので、素材
にはできるだけこだわりたい。

冷蔵なら3カ月保存

材料に水を一滴も入れないので保存が
効く。冷蔵庫なら3~6カ月、冬場は常温
でも。



材料

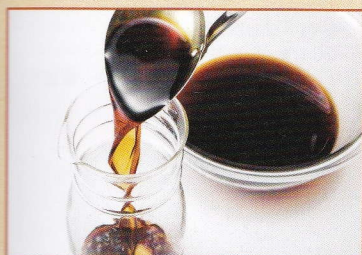
しょうゆ...300ml みりん...300ml
かつお節...35g 昆布...5×10cm
乾しいたけ(香信)...3枚
※みりん風調味料は糖分が添加されているので不向き

容器へ入れたら
冷蔵庫で保存



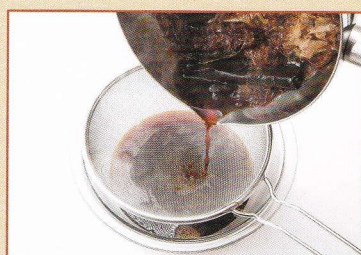
HOW TO

3 冷まして保存容器へ



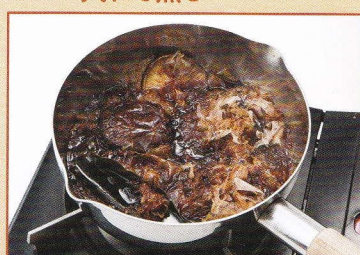
冷ましたら保存容器へ。細めのおたまやろうとを使って、こ
ぼさないように慎重に容器に入れる

2 10分煮詰めたらこす



ざるなどできちんとこす。汁気をしっかり絞り、うま味をたっ
ぷりここで抽出する。このひと手間が大切

1 鍋に全材料を
入れて煮る



弱火にして煮立たせるのはだいたい10分くらいを目安に。次
第に良い香りが広がってきたら火を止める



食べ始めたら
止まらない!

ヘルシーなおから入りのドーナツ。口に入るとサクサク、八
方美人だしの風味がふわっと香り、クセになる味

おからドーナツ

材料(15コ分)

八方美人だし...大さじ2
ホットケーキミックス...100g
おから...100g 牛乳(豆乳)...100g
揚げ油...適宜

作り方

すべての材料をボールに入れ、ダマにならない
ようによく混ぜ、たねを作る。大さじ1コ分を目安
にたねをまどめ、油で揚げる。お好みでグラニュー
糖をまぶしても。

ほっとする味に子どもも喜ぶ

八方美人だしは
おやつ作りにも
重宝します!

普段のおやつも手作りでハッピーに!

コクや香りも豊かな八方美人だしは、おやつと
の相性もよし。手作りすれば、食の安全も確保で
き、ホッとするやさしい味わいに仕上がるので、お
子さんのいる家庭の強い味方です。

八方美人だし

和洋中どんな料理にも合います

作業時間

15分

保存期間

冷蔵3カ月

だしの素材を合わせて
万能だしが完成!

昆布、かつお節、乾しいたけと
いった基本のだし素材をしょうゆ
とみりんでまどめて作る八方美
人だし。グルタミン酸、イノシン
酸、グアニル酸の三大うま味成分
がギュッと濃縮されているから、

香りも風味もとっても豊か。ま
た、余分なものが一切入っていない
ので、食の安全も確保でき、水
を使っていないため、冷蔵保存が
3カ月以上も効く万能だしです。
少量から使える利便性を持ち、ス
トックしておけば使いたいときに
和、洋、中あらゆる料理を楽しむ
ことができます。

水、酢、ごま油、豆板醤と混ぜるだけ!

調味料と合わせるだけの スピードアップレシピ

八方美人だし2:ごま油1:豆板醤1

パクチー豆腐の たれ

アジアンソースは中華風のレシ
ピのソースとしても使える



アジアンソースも
お手のもの!

材料(2人分)

八方美人だし…大さじ2
ごま油…大さじ1
豆板醤…大さじ1
豆腐…1丁
パクチー…適宜

作り方

八方美人だし、ごま油、豆板醤を混ぜ合わせ、たれを作る。半分に切った豆腐の上からたれを回しかけ、きざんだパクチーと一緒にいただく。

八方美人だし2:酢1

酢のもの

酢の酸味がお好みなら、割合は
1:1でも美味しく食べられる



だしがすっきりと
香る上品な味わい

材料(2人分)

八方美人だし…大さじ2
酢…大さじ1
きゅうり…1本
生わかめ…50g
しょうが…5g 塩…少々

作り方

八方美人だしと酢を合わせておく。きゅうりは薄切りにして塩少々をふり、水気を絞り、生わかめは3cm長さに切り、合わせ酢で和える。器に盛り、きざんだしょうがを乗せる。

八方美人だし2:水1

天つゆ

水の代わりに大根をおろした絞
り汁で割っても美味しい



水で薄めるだけで
本格的な天つゆに

材料(2人分)

八方美人だし…100ml
水…50ml
大根おろし…適宜

作り方

八方美人だしと水进行合わせて、よくかき混ぜておく。季節に合わせて、お湯を使って温かい天つゆにしてもOK。お好みの量の大根おろしをトッピングする。

八方美人 ウスターソース

揚げものとも好相性 /



とんかつや
お好み焼きの
ソースに

うま味とコクが最強の
ソース。すりごまでさらに
まろやかさも加わる

材料

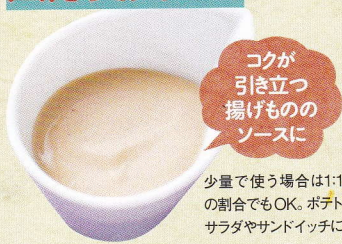
八方美人だし…大さじ1
いり黒ごま…大さじ1
ウスターソース(または中
濃ソース)…大さじ3

作り方

すり鉢で黒ごまを
しっかりすり、八方美
人だしとウスターソー
スを加えよく混ぜる。

八方美人マヨ

風味がクセになる /



コクが
引き立つ
揚げものの
ソースに

少量で使う場合は1:1
の割合でもOK。ポテト
サラダやサンドイッチに

材料

八方美人だし…小さじ2
マヨネーズ…1/2カップ

作り方

マヨネーズと八方美
人だしを混ぜてよく
練る。

和風ドレッシング

まさに万能和風ソース /



おろしわさび
の風味が
大人の味

野菜のほかに、豆腐や
魚介にも。八方美人だ
しとわさびの風味が最
強のバランス

材料

八方美人だし
…大さじ2と2/3
酢…大さじ1と1/3
サラダ油…大さじ1と1/3
おろしわさび…5g

作り方

八方美人だし、酢、お
ろしわさびを合わせ、
最後にサラダ油を回
しかけて混ぜる。

カンタンにすぐできる たれもソースも 自由自在!

市販品は卒業!
うま味たっぷり本格的!!

しっかりとだしのうま味が詰まった八
方美人だしは和、洋、中、あらゆるドレッ
シングに七変化。調味料を混ぜるだけで
本格的な味に。

安心安全で美味しい! プレゼントにも最適!

新米ママや お子さんも喜び

無添加で安全な八方美人だしは、
保存も効くからおすそ分けにびつたり。
素敵な密閉の小瓶に入ればプレ
ゼントも可能です。



写真は、八方美人だしで作る100のレシピが
紹介されている「お料理上手になれる 八方
美人だし」(馬場香織著 / 発行:
KADOKAWA / 発売中)より ©2015
Baba Kaori ©2015 Atsushi Yoshida

アイスクリームの 八方美人だし・ シロップがけ

アイス+だしで
美味!

材料

八方美人だし…大さじ1
砂糖…大さじ4
水…大さじ2
アイスクリーム…適宜

作り方

鍋にだしと砂糖を入れ火
にかける。砂糖が溶けてぶく
ぶく泡が立ち、揺すって鍋肌
が見える程度になったら、水
を加え火から下ろし冷やす。
アイスクリームにかける。



クリーミーなア
イスに、八方美
人だしが香る
キャラメル風
ソースをかけて、
上品デザート
のできあがり

安倍川風お餅

お餅にだしが絡む /



のりとおだしの
風味が香ばしい!

材料

丸餅(四角餅)…2個
八方美人だし…大さじ1
のり…適宜

作り方

フライパンに水と餅を入
れ、フタをして弱火にかけ、餅
が柔らかくなるまで蒸し焼き
にする(約5分)。フタを取り、
だしを入れてフライパンを揺
すりながら、だしと全体を絡
める。好みでのりを巻いてい
た。

昔から愛されている日本のおやつを八方美人だしでア
レンジ。香ばしいのりと相性良く懐かしい味わいに

鶏の炊焼き

材料(2人分)

鶏もも肉…1枚 長ねぎ…1本
[A] 八方美人だし…大さじ2 酒…大さじ1
砂糖…小さじ2 ごま油…大さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉を4等分に切る。長ねぎは3cm長に切る。
- 2 [A]を合わせてつけだれをつくり、①を15分つける。
- 3 油(分量外)を敷いたフライパンで、鶏もも肉と長ねぎを焼く。鶏肉は皮目からしっかり焼く。
- 4 焼き色がついたら裏返し、つけだれをすべて入れて中火で焼く。
- 5 汁気がなくなるまで焼いたら、皿に盛りつける。

POINT



料理研究家
馬場香織先生

皮からしっかりと焼くと、
黄金色のきれいな
仕上がりに。裏返したら、
だしを焦がさないよう、
中火でじっくり。

・ 八方美人だし ・



だしの香りと風味が
鶏肉にぎゅっと濃縮

・ 八方美人だし ・

超簡単！しゃきしゃきの
食感と香ばしさがクセに



ぶり大根

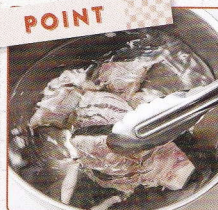
材料(2~3人分)

ぶりのあら…500g
大根…400g
[A]煮汁
水…2カップ
八方美人だし…大さじ4
しょうがの薄切り…20g
赤唐辛子…1本

作り方

- 1 ぶりは5cm幅のぶつ切りにする。ボウルで霜降りをして、うろこや汚れ、血合いなどをしっかり落とす。
- 2 大根は2cm厚の輪切りにして、皮をむき、硬めにゆでしておく(あれば米のとぎ汁で)。
- 3 材料が重ならないサイズの鍋に、[A]の煮汁を入れて煮立て、ぶり、大根を加え、落とし蓋をして弱火で30分煮る。
- 4 大根が柔らかくなったら火を止め、冷めるまでおく。
- 5 食べるときにもう一度温める。

POINT



ぶりは霜降りをして
臭みや血合いを落とす

魚の臭みを取り除くために熱湯にくぐらせてから水洗いする処理を霜降りという。ていねいに処理すると仕上がりが断然違ってくる。

レンコンきんぴら

材料(2人分)

レンコン…150g ごま油…小さじ1
八方美人だし…小さじ2

作り方

- 1 レンコンは4cmの長さに輪切りにした後、縦に2cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、レンコンを少し焦げ目がつく程度に炒める。
- 3 八方美人だしを入れ炒め上げ、器に盛る。

POINT



見栄えも食べ応えも
良くなるレンコンの縦切り

幅のある輪切りから縦切りすることで、歯ごたえもアップ。ボリュームのある立派なおかず。

余計な調味料不要！
しっかり本格的な味に



・ 八方美人だし ・