晋遊舎ムック
【便利帖シリーズ019】

たった5分でマネできる! だしの取り方・使い方全部教えます!!

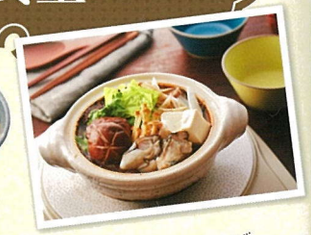
LDK
特別編集

「減塩」「時短」「健康」「万能」全部叶う!

だしと味付けの便利帖

DASHI to AJITSUKE no BENRICHOU

旨さマシマシ! だしと調味料の組み合わせ黄金レシピ



プロが教える!

世界イチ簡単な「だしの取り方」と「調味料の組み合わせ」黄金比。

"入れる"だけ&"かける"だけ

マネするだけで全部出来ちゃう

だし惜しみなしの裏技集です!

水だし

1分で作って ひと晩 おくだけ!

粉だし

うま味に加え 栄養も バツグン!

時短だし

ドリッパーなら ちょい足し可能!

野菜だし

皮も芯も 残さず使える!

貝だし

余っていた 缶詰からだしが!

上手(ウマ)すぎる! 3段活用術

①だしの基本
②調味料比較
③スパイス応用

他誌(たし)じゃ読めない!

調味料&スパイス

74製品 辛口採点簿

かつお節は
鍋が「ふつふつ」したら
投入がベストタイミング！

だしがらもムダにしません
栄養たっぷりの
絶品レシピをご紹介！

かつおだしのとり方から

だしの

さきいかからも
ビーフジャーキーからも
美味しいだしがとれました！

かつお、昆布などの定番のだしのとり方から、水だし、時短だしなどの手軽&

CONTENTS

P22 5大だし だしの基本となる、かつお、昆布、一番・二番だし、煮干し、乾しいたけだしの美味しいとり方を教えます。

P32 新6大だし 1分で準備できる水だしや、アレンジ自在の粉だし、野菜の捨てる部分からとれる野菜だしなど新6大だしを紹介！

P41 だしのお得技 美味しさを長持ちさせる保存方法や、だしとりベストツール、アレンジテクなど、だしのお得技をいっぱい集めました。

P48 変わり種だし だし代わりになる食材や調味料、味のバリエーションを広げてくれる新しいだしのとり方など変わり種だしをご紹介。

和食のプロが教えます！ だしのコツ

料理研究家 **武蔵裕子先生**

料理研究家。著書に『「水だし」さえあれば和食はかんたん！』主婦の友社／1382円

幸せ食生活ヒラメキスト **北山みどり先生**

京都で料理を学び、特に和食に精通する料理研究家。中医薬膳師の資格ももつ

料理人 **渡貫淳子先生**

辻調理師専門学校職員を経て、食彩わたぬきを開業。企業のレシピ開発にも携わる

料理家・食彩わたぬき主宰 **渡貫卓也先生**

辻調理師専門学校で日本料理研究室教授として20年間勤務。日本料理全般を教える

料理研究家 **馬場香織先生**

20年来、料理教室を主宰。実用的で美味しい料理を教える。各国の食文化にも精通

覚えておきたい4大だし素材の特徴

和食のだしには、イノシン酸、グアニル酸、グルタミン酸という3つのうま味成分が含まれる食材がバランスよく使われています。代表的な食材が以下の4つです。

❷ かつお節

血合い入りは濃く
血合い抜きは
すっきり味

かつおの荒節を削ったものが「花かつお」。料亭御用達の「枯節」の削り節は超一級品だけど、家庭用なら花かつおで十分

主な種類

- **荒節** 燻したままのもの。花かつおの原料
- **枯節** 燻した後カビ付けする。4回以上で本枯節

❶ 昆布

普段使いなら
「日高昆布」
本格派は「真昆布」

真昆布は高級品だが、しっかりだしがとれる。庶民的なお値段の日高昆布は食用でも使え、普段使いのだしとりにも◎

主な種類

- 真昆布
- 利尻昆布
- 羅臼昆布
- 日高昆布

高級 ↕ 庶民的

❹ 乾しいたけ

もともとは
精進料理の
おだし

干すことで、生しいたけにはないうま味が加わったのが「乾しいたけ」。傘の開き具合で冬茹と香信に分けられる

主な種類

- **冬茹（どんこ）** 肉が厚く、傘が巻いて、丸っこい
- **香信（こうしん）** 傘が開いて肉が薄く、平べったい

❸ 煮干し

安くて
庶民派の
だし素材

安価なことからかつお節の代用品としてだしに使われるようになったのが「煮干し」。苦味がある頭と内臓を取るのが必須

主な種類

- カタクチイワシ
- マイワシ
- ウルメイワシ
- サバ
- トビウオ

基本 046 八方美人だし

手軽に作れる万能だし 八方美人だしをとる

レシピはP81へ

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

お気に入りの美味しい材料でコトコト10分煮詰めよう

手順はとても簡単。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。冷蔵庫なら3〜6カ月、冷凍なら3カ月保存できる。

3 冷まして保存容器へ

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

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

新5大だし編

レシピ 048 八方美人だし

子どもも安心な美味しいおやつが作れます

おやつもヘルシーに!

ヘルシーなおから入りのドーナツ。口に入れるとサクサク、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とめ、油で揚げる。お好みでグラニュー糖をまぶしても。

お餅にだしが絡む

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。香ばしいのりとも相性良く懐かしい味わいに

安倍川風お餅

材料(15コ分)
- 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。好みでのりを巻く。

アイス+だしで美味!

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

アイスクリームの八方美人だし・シロップがけ

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で水を加え火から下ろし冷やす。アイスクリームにかける。

応用 047 八方美人だし

調味料と合わせればたれもソースも自由自在!

まさに万能和風ソース

和風ドレッシング

材料
- 八方美人だし…40ml
- 酢…20ml
- サラダ油…20ml
- おろしわさび…5g

作り方

❶八方美人だし、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。

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

風味がクセになる

八方美人マヨ

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

❶マヨネーズと八方美人だしを混ぜてよく練る。

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

揚げものとも好相性

八方美人ウスターソース

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

❶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。

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

八方美人だしのレシピ

鶏の鍬焼き

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、❶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。

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。

ぶり大根

材料（2人分）

ぶりのあら…500g　大根…400g

【A】煮汁
水…40ml　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。