

だしをとる



一番だしをとる

吸い物や蒸し物に。
上品でくせがなく、IHクッキングヒーターなら極上の味。

材料 (4人分)

昆布	10cm角	削りかつお	30g	水	5cup
----	-------	-------	-----	---	------

- ① 昆布の汚れを固く絞った濡れ布巾で拭き取り、15分程度おいてから水を入れた鍋に入れ、ヒーター火力3(弱めの中火)で昆布が浮かぶ程度まで加熱し、昆布を取り出します。



- ② ヒーター火力を6(強火)にして煮立て、50cc程度の水をさして沸騰をおさめ、削りかつおを加えて再び煮立ったら、IHのスイッチを切って15分おきます。

Point!

少量の水を加え、沸騰をおさえることでかつおの旨みが出ます。90℃前後に温度を下げましょう。

**Point!**

沸騰直前でIHのスイッチを切ります。煮立ててしまうとだしが酸っぱくなったり、濁ってしまいます。IHクッキングヒーターは反応が早いから、予熱で煮立てることがありません。



- ③ 削りかつおが鍋に沈まったら、静かに布漉しします。

Point!

かつおが鍋の底に沈むまで静かにしておきます。

**Point!**

沈んだかつおの上澄みだけを静かに漉しましょう。※かつおを混ぜると、臭みや濁りが出ます。



Q&A

- Q1 だしが濁ってしまいます。

A かつおを入れてから沸騰させてしまったか、かつおをかき混ぜてしまったことが原因でしょう。IHクッキングヒーターはレスポンスがいいから、だしを煮立てることも少ないでしょう。



- Q2 昆布の味が少し薄いのですが…

A IHクッキングヒーターはハイパワーだから、昆布を水に浸けてしばらくおいた後、ヒーター火力2(弱火)で加熱することで、昆布の旨みを十分引き出すことができます。

