

手作り

だし

の取り方

市販のインスタントだしには食塩が含まれているものが多いです。手作り出しは、材料にもよりますが、塩分濃度0.09~0.15%。減塩するためには手作りだしを使いましょう。

- だし汁を取るときは、生臭さなどの不要な臭いを飛ばし、素材本来の香りを活かすため、すべて鍋に蓋をしなくて火にかける。



昆布と削り節 (一番だし。主に吸い物・煮物用)

材 料 水…5カップ、昆布…10g、削り節…20g、差し水…1/8カップ

〈作り方〉

- ① 昆布の表面を乾いた布巾で拭き両側に切り込みを入れる。
- ② 鍋に入れ分量の水を加えて30分おく。
- ③ ②を弱火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、差し水を加えて削り節を一度に加える。
- ④ 鍋の周囲が沸騰し始めたら火を止め削り節が沈むまでおく。
- ⑤ ざるなどにキッチンペーパーなどをおき静かに漉す。(絞らず、自然に水分を落とす)



昆布だし (主に精進料理や野菜の煮物用)

材 料 水…5カップ、昆布…10g

〈作り方〉

- ① 昆布の表面を乾いた布巾で拭き両側に切り込みを入れる。
 - ② 鍋に入れ分量の水を加えて1時間以上おく。(水温によって水浸時間を加減)
 - ③ そのまま弱火にかけ、沸騰直前まで静かに煮て漉す。
- * 前もって水に浸さず、60℃でじっくり煮出してもうま味成分は大体同じ
* 水出し…分量の水に入れて冷蔵庫で一晩おく。(10時間以上おくと粘りが出るので注意)



煮干しだし (主に煮物・みそ汁用)

材 料 水…5カップ、煮干し…30g(昆布5g程度入れるとよりおいしいだしが取れる)

〈作り方〉

- ① 煮干しは頭と腹ワタを取り、中骨にそって身を開く。
- ② 鍋に煮干しと分量の水を加えて1時間程度おく。(一晩冷蔵庫におくとよい)
- ③ 中火弱の火にかけ沸騰したら火を弱め、あくを取りながら5分程度煮る。
- ④ ざるなどにキッチンペーパーなどをおき静かに漉す。



めんつゆ (3倍濃縮)

材 料 しょうゆ…濃口・うす口各100ml、みりん…200ml、削り節…20g

〈作り方〉

- ① みりんを鍋に入れて火にかけてアルコール分を飛ばす。
- ② しょうゆを加えて弱火で煮立てる。
- ③ 削り節も加えさらに一煮立ちさせて冷ます。
- ④ ざるなどにキッチンペーパーなどをおき、静かに漉す。

だしを取った後の素材をリサイクル！

昆布と削り節の佃煮

〈作り方〉

- ① 削り節…水気をしっかり絞って耐熱皿に広げる。
ラップなしで電子レンジ(強)3分加熱、裏返して30秒刻みで加熱しもんでおく。(*)
- ② 昆布…3~4cm長さのせん切りか1.5cm角に切る。
- ③ 鍋に①と②を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし昆布が柔らかくなるまで煮る。(①のかつお節の絞り汁を入れるとよい)
- ④ ⑥を加え10分程度煮てしょうゆを加える。煮汁がひたひたになったら味を整え、①を加えてざっくり混ぜ合わせる。

材 料

昆布 (だしを取った後の)	
①	水 カップ2~3
	酢 大さじ2
②	酒 大さじ1
	みりん 大さじ2
	砂糖 大さじ1
しょうゆ	大さじ2・1/2
削り節 (だしを取った後の)	

(*) 出来れば30秒~1分刻みで様子をみながらの方がよい。(焦げると異臭がし大変です)

煮干しの田作り風

〈作り方〉

だしを取った後の煮干しは、酒を入れた水でしばらく煮て、みりん・砂糖・しょうゆ・水(全て同量)を半量に煮詰めた中に入れからめると田作りのようになります。

食塩 1g ってどれくらい？



調味料や加工食品に含まれる食塩1グラムの割合を示しました。
食塩は1日あたり、18歳以上の男性は8.0グラム未満、18歳以上の女性は7.0グラム未満という目標値が定められています*。
食塩の取りすぎは、生活習慣病を引き起こす原因ともなります。
食品に含まれる食塩の量に気をつけながら調理しましょう。

*「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

●主な調味料の食塩1gの目やす



塩

ミニスプーン1(1g)



しょうゆ

小さじ1(6g)



顆粒和風調味料

小さじ1(3g)



赤みそ

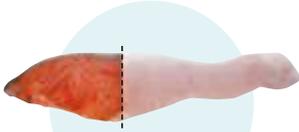
大さじ1/2(9g)



甘みそ(白みそ)

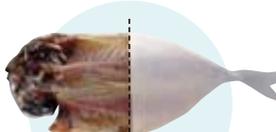
大さじ1(18g)

●主な加工食品の食塩1gの目やす



塩鮭切り身

1/2切(約50g)



アジの開き

1/2枚(約50g)



スライスチーズ

2枚(約36g)



ちくわ

1本と1/2(約45g)



薄切りハム

4枚(約40g)



野沢菜漬け

約43g



たくあん

4切(約24g)



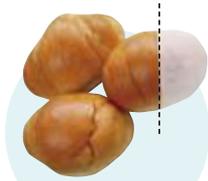
梅干し

1/2個(約5g)

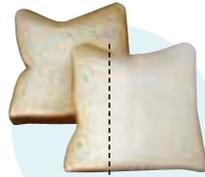


ちりめんじゃこ

大さじ3(約15g)



バターロール
2個と1/2(約75g)



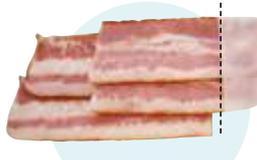
食パン(6枚切)
1枚と1/4(約75g)



揚げせんべい
5枚(約60g)



みたらし団子
2本と1/2(約180g)



ベーコン
3枚と1/2(約52.5g)



はんぺん
2/3枚(約66g)

乾物・塩蔵品の戻し率

食品	倍率	乾物	戻し後	浸し水の量	浸水時間
芽ひじき	8.5倍	35g	300g	3・1/2カップ	20分
長ひじき	4.5倍	45g	200g	4・1/2カップ	30分
昆布	だし	70g	210g	5カップ	15分
	早煮え	50g	125g	5カップ	5分
	刻み	40g	120g	たっぷりの水で洗って	3分
わかめ	素干し	5g	70g	2カップ	10分
	塩蔵	40g	60g	2カップ(塩を洗って)	10分
	カット	5g	60g	1カップ	5分
糸寒天	9倍	20g	180g	たっぷりの水で洗って	30分
干し椎茸	4.5倍	30g	135g	ひたひたの水	一晩
切干大根	4倍	50g	200g	5カップ	15分
かんぴょう	7倍	15g	100g	水5カップ	茹でる
きくらげ	7倍	3g	20g	ひたひたの水	20分
凍り豆腐	6倍	60g	360g	ぬるま湯5カップ	25分
春雨	国産	50g	200g	沸騰湯(かぶる量)	4分
	緑豆	100g	350g	熱湯2カップ	1分茹で5分おく
焼き麩(車麩)	6倍	30g(4枚)	180g	ひたひたの水	20分

基本の野菜の切り方



野菜にはよく使われる切り方があります。
素材の形や大きさ、かたさ、調理の目的に応じて切り方を使い分けると見栄え良く、美味しい料理が出来上がります。



せん切り

適当な長さに切り、繊維に沿って薄く切り、切ったものをずらしながら端から細く切る。



せん切り

かつらむきし端から丸めて繊維に直角にごく細いせん切りにする。



せん切り(白髪ねぎ)

5~6cm長さのねぎを縦に切り込みを入れ芯を抜いて繊維に沿ってごく細く切る。



みじん切り

ごく細かく切り刻むこと。細く切ったものを端から細かく切る。粗みじんはこれより大きい。



輪切り

切り口が丸いものをそのまま切る。厚みは料理に合わせる。



半月切り(輪切りの半分)

円筒形のを縦半分に切り、切り口を伏せて端から切る。



いちょう切り(半月の半分)

縦4等分に切り、端から切る。



小口切り

細長いものを端から薄く切る。



くし形切り

丸いものを縦に放射状に切り、くしの形にする。



乱切り

端から斜めに包丁を入れて切り、前に1/4回転させて斜めに切る。面が多く味が染みやすい。



短冊切り

縦4~5cm幅1cmに切り端から長方形に薄く切る。



拍子木切り

棒状に切ること。縦4~5cm長さ、幅1cm位に切ってから端から幅1cmに切る。



色紙切り

調理に適した正方形に切り、厚さを決めて切る。写真は変わり色紙型。



さいの目切り

さいころのような立方体に切る。縦に棒状に切ったものを幅も同じサイズに切る。



ささがき

笹の葉に似た形に削ること。(回しながら鉛筆を削るように薄く削る。太いものは縦に切り込みを入れてから削る。)



蛇腹きゅうり

両端を落とし寝かせて0.5~1mmの間隔で太さの3/4の深さに包丁を入れ裏側も同様に切り塩水に浸してしんなりさせる。

*せん切りの使い分け…繊維に沿って切るとサラダなどしゃきっとしたい料理
繊維を断って切ると汁ものなどやわらかな口あたりになる