

Recipe 31日発酵レシピ

出汁の取り方 (一番だし)

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

| | |
|-----|--------|
| 水 | 1000ml |
| 削り節 | 10~30g |
| 昆布 | 5~10g |



Directions 作り方

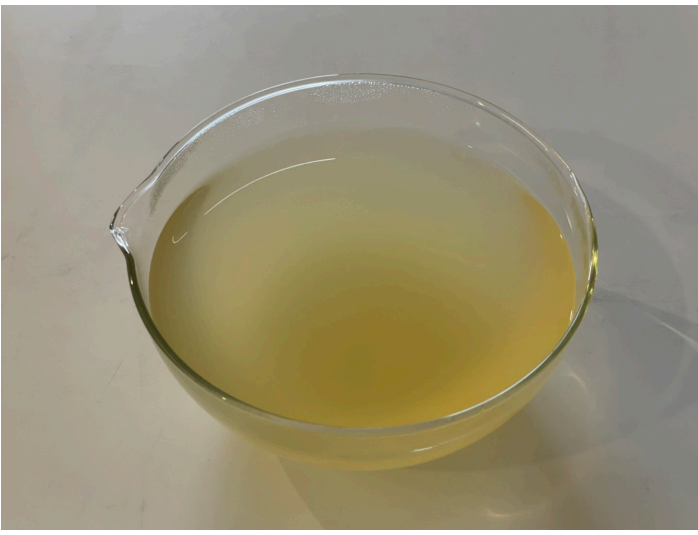
- ① 昆布の表面の汚れはかたく絞った布巾などで優しく拭き取り、
(表面に白く見えるのは旨味成分マンニットなので洗ったりしないようにしてください。)
30分~一晩水につけておく。
- ② ①の昆布だしを鍋に入れ強めの弱火にかける。
- ③ 沸騰直前で昆布を取り出し、一度沸かす。
- ④ 火を止めてから鰹節を入れ3分ほどおく。
- ⑤ ペーパーなどを敷いたザルで静かにこす。

【一番だしをとった後の昆布と削り節でふりかけ】

昆布と鰹節を細かく刻み、フライパンに入れ、醤油と甘酒（みりん）を1：1で加え水分を飛ばしながら炒める。最後に胡麻やちりめんじゃこなどをお好みで加える。

Recipe 31日発酵レシピ

出汁の取り方 (二番だし)



Ingredients 材料 / 作りやすい分量

水 800cc
一番だしの昆布と削り節 全量
削り節 10g



Directions 作り方

- ① 鍋に水と一番だしの昆布と削り節を全て入れて中火にかけて5分ほど煮出す。
- ② 火を止めて削り節を加えて3分ほどおく。
- ③ ペーパーなどを敷いたザルで静かにこす。