

減塩 レシピ

No.75

和食の基本だしのはなし



食文化を進めるアドバイザー養成講座
若林 典子



だしとは、昆布やしいたけ、魚介類や肉類、その骨などのうま味成分を含む食品を煮出したり、水につけたりしてとった汁のことです。だしには和風だし、洋風だし、中華だしなどあります。今回は、日頃よく使う簡単にできる和風だしを紹介します。

水の中に好みで、昆布や削りかつお、干しいたけ、にぼしなどを入れ、一晩冷蔵庫でねかせます。

- 削りかつお、昆布を使ってつくる
和食の基本のだし（吸い物、煮物など）
- 煮干しのだし（味噌汁、煮物など）
- 市販の和風だし
（粉末、顆粒のものなどあります）



毎日使うだしは、自分で作ることをおすすめします。素材の味が引き立ちます。市販の和風だしは、うま味調味料など添加されています。手軽に使えるので利用している人も多いと思いますが、袋や箱に書かれている食品表示を確かめましょう。