

# かつお・昆布だし

## 材料（作りやすい量）

- 水 800ml  
昆布 10cm四方（8g）  
かつお節 ひとつかみ（16g）

## 作り方



① 濡らした布巾で昆布の表面のゴミや汚れを取る。



② 鍋に水と昆布を入れて30分ほど置く。



③ 鍋を火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。



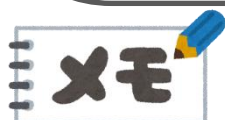
④ ③を沸騰させ、かつお節を加える。



⑤ 浮いてくるかつお節を軽く押えながら1分程置く。



⑥ 別の鍋にザルをのせ、キッチンペーパーを敷いて汁をこす。



青魚アレルギーのお子さんはごくまれにかつおだしでアレルギーを起こすことがあります。最初は昆布だしから始めましょう。



## お手軽昆布だし

### 材料（作りやすい量）

- 水 800ml（4カップ）  
昆布 10cm四方

### 作り方

- ① 濡らした布巾で昆布の表面のゴミや汚れを取る。だしが出やすいように切り込みを入れる。
- ② ①を水と一緒に密閉容器に入れ冷蔵庫へ入れる。半日程度でだしが取れるので、昆布を取り出し、2～3日で使い切るようにしましょう。

## お手軽かつおだし

### 材料（作りやすい量）

- 水 200ml（1カップ）  
かつお節 茶こしの1/2杯

### 作り方

- ① 鍋に水を入れ火にかけ沸騰したらかつお節を入れる。
- ② 浮いてくるかつお節を軽く押えながら1分程置く。
- ③ 別の鍋にザルをのせ、キッチンペーパーを敷いて汁をこす。