



一般に、よく「料理の基本は、だし」と言われる。確かに、和食の場合、だしによって味が左右されるものは多い。したがって、プロの料理人や一流料理店は、やれ昆布は利尻だ、かつお節は土佐だと素材にこだわり、その扱いも丁寧をきわめ、また、ぜいたくな使い方もする。料理というのは、そういうこだわりや手間のかけ方が、そのまま結果となって表れる世界なのである。

でも、家庭料理において、同じように、いちいち中央市

吉田 清彦

アアのなか そうなの 料理の カラクリ

◇22◇

上手なだしのとり方

場まで買い出しに出かけたり、だし作りにかかりきりになるなんてことは、よほど時間と、それにお金にめぐまれた「専業主夫」でもないとい、できるものではない。

近くの市場やスーパーで手に入る、ごくごく一般的な材料を使いながら、上手にだし

昆布・煮干しは水 かつお節は湯から

をとる方法も知っていなければいけない。

まず、標準的な分量から説明すると、水一リヤに対して、昆布は十疋（十疋角一枚）、かつお節も十疋（カップに一杯強）、煮干しなら十五疋（十五尾）ほどである。そして、一番のポイントは、昆布と煮干しは水から、かつお節は湯から、といっている点にある。



がりなので、昆布を取り出す。

この時、だしのにおいをかいでみて、昆布臭さを感ずるよ。うだと、少し時間が長過ぎたわけで、次回から気をつければよい。

昆布とかつお節のだしのとり方の手順をまとめると、以下のようになる。

- ① 昆布を入れた水を中火にかける。湯のなかで昆布が徐々に膨らんで、大きくなっていく。昆布が浮き上がってきたら、火を少し絞り、煮立たないように注意する。途中、一、二度昆布を裏返し、箸（はし）で突き刺して、箸がすっと通るようになったら、もつてできあ
- ② 次に、昆布を取り出しただしのなかにかつお節を加えて、アクを取りながら一分ほど軽く煮出す。それ以上煮出すと、酸味や渋味が強く出るので、酸味や渋味が強く出ただけでなく、香りも飛んでしまふ。火を止めたあと四五分置き、かつお節があらかた沈むのを待って、ざるか網杓子（じやくし）で、別の器にこし取って、できあがりである。（家事としての男の手料理主宰）