



水道水で料理をもっとおいしく カンタン「水だし」

【材料】

- 水道水 1L
 - だし昆布 10cm位
 - かつお節 15g
- ※

【作り方】

麦茶ポットなどに材料を入れて、冷蔵庫でひと晩置く。



⑤ ※にぼしや干しいただけでも作れます。

「水だし」なら水道水に材料を入れてひと晩待ただけ！
とってもカンタンなのよ



そう！
でもね

あれ？でも「だしを取るのって面倒！」っていつまでたよね？



分かって？ 今日はおだしから作ったのよ！



ママ、調味料変えたの？



んっ？!

「水だし」を使ったきのこの炊き込みご飯

【材料】(四人分)

- 米 3カップ(約3合)
- 水だし 3カップ
- 日本酒 50cc
- 塩 小さじ1
- しょう油 大さじ1
- しめじ 1/2パック
- しいたけ 4個
- うすあげ 1/2枚

【作り方】

炊飯器にといだ米、水だしと調味料を入れます。しめじ、しいたけ、うすあげを1cm位にきざみ、米の上にのせ、スイッチを入れます。炊き上がったら全体をさっくり混ぜます。



⑥ 「水だし」を使ったレシピも紹介するわ!



お湯をわかさなくていいから節約にもなりそうだね



【予告】

安全性の証? フエン酸でカンタン掃除術



次回「水先家の人々」は蛇口の水垢はママを喜ばせたいお父さんは必見!!

今日のポイント

水道水が素材の旨みを引き出してくれるんです!

水道水はミネラル*の少ない「軟水」。グルタミン酸やイノシン酸などの旨み成分が溶け出しやすく、美味しいだしを取ることができます。じっくり抽出する水だしなら、雑味も出にくく、にぼしのワタや頭を取り除く手間も省けます。

*カルシウムやマグネシウムなど



レシピ監修: にいがた食育・保育専門学校えぶろん