



美味しいだしを手作りで!

鍋の美味しい季節です。スーパーには沢山の種類の鍋だしが並んでいます。簡単なのでそれを使うのもいいですが、自分で作った「だし」の鍋は格別な味わいです。そこで私のお薦めする「万能だしの作り方」を皆さんに教えちゃいます!

① かつおだしの作り方

材料:水1リットル、花かつお 30g

手順:水が沸騰したところに花かつおを投入。30秒~1分間たったら火を止めて30分待つ。冷めたらざる等でこす。(初めから袋に花かつおを入れておくと手間が省けますよ。)

② 昆布だしの作り方

材料:水1リットル、昆布 25g~30g

手順:水に昆布を入れ火にかけ、60°~70°位になったら火を止める。(沸騰させないこと) 10分~15分経ったら昆布を取り出す。

山口さんちのだしおじさんより

③ 万能だしの作り方

①と②の割合は1:1で合わせる。

(例)それぞれ 300 ccずつに、醤油(色づきを見てお好みで)、みりん 20 cc、塩少々で味付け。冷蔵庫で1週間保存可能です。鍋以外にもうどんやおでんなど、使い方は色々です。是非お試しください。

☆だしを取った鰹節や昆布には、まだまだ栄養素が含まれています。捨てるのはもったいない!

・花かつおはフライパンで乾煎りし水分を飛ばし、ミキサーにかけ粉末状にしたあと、いりごまと塩を加えてふりかけの完成。青のりやじゃこなどを入れても美味しくいただけます。

・だしを取った昆布はまだ中が硬いので、お酢を加えた水で煮ると柔らかくなります。細切りにして醤油、みりん、ざらめで煮て佃煮の出来上がり。



食育くん まじん



食育通信 Vol.47

最近大切な知人を見送りました。

私の一番大切な友人のご主人です。家族ぐるみでのお付き合いでした。畑へ来ては草刈りをして下さったり、イベントでも大変お世話になった方です。

30年近く前に大病を患いましたが、完全に克服していました。良く食べて、良く飲んで、旅行を楽しみ、まだまだお元気でいられるものと思っていました。

そんな K さんが近年凝っていたのが「もつの煮込み」でした。薪ストーブの上にはいつも鍋がかかっており、お邪魔する度に「食べていけ!」と言って振舞ってくれたものでした。長時間煮込んだもつ煮は、トロトロで味噌味が効いていてとても美味でした。しかもうどんまで煮込んでくださって、お邪魔する楽しみでもありました。

1年ほど前に胃の手術をして、思うように食べられない日々が続きました。食べることが大好きだったから、どんなにか悔しかっただろうと想像に難くありません。「そうだ、もつ煮味のお粥なら食べられるかも!」と、届けたいと思いつつも、それも叶いませんでした。

今夜は K さんを偲んでもつの煮込みを作ってみました。思うような味にはなりませんが、「Kさん、戻ってきて味見して下さいよ~!」

今夜のもつ煮は少ししょっぱくて涙の味がしたのでした。 合掌

ひらやま