

みそ汁には自然な味わいのだしを

みそ汁のだしは、基本的にこれが決まりといったものではありません。

北海道から沖縄まで地場で獲れる海の幸、山の幸をだしにしてみそ汁は作られてきましたし、現在もそうです。

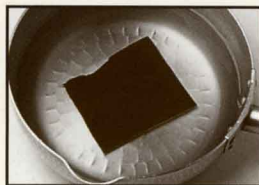
いまここにご紹介する二つのだしの取り方は、どこでも手に入る材料を使う、ごく標準的な方法です。

昆布+削りガツオのだし

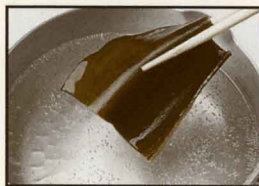


昆布と削りガツオのだしは、すっきりとしてクセのない、みそ汁用万能だしです。昆布は吸い物用の上等品でなく一般的な品を。削りガツオは血合いの混じる薄茶色のもので充分。香りは強くなりますが、サバやマグロとの混合節でも構いません。

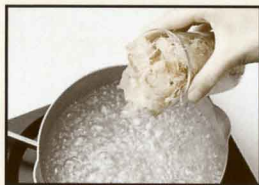
材料[4人分]——— でき上がりの量:カップ 3 1/2
昆布 10cm角1枚 / 削りガツオ 10g / 水 カップ4



1 鍋に昆布と水を入れ、30分～1時間おいて旨みを出す。



2 中火弱の火にかけ、鍋底から細かい泡が立ってきたら昆布を引き上げる。



3 強火にして沸騰したら、削りガツオを入れてひと混ぜし、火を止める。30秒間ほどおく。



4 ざるに濡らしたペーパータオルを敷いてボウルをあてがい、漉す。

煮干しのだし



煮干しのだしは、コクのあるしっかりとした味わいです。おもに関東周辺とその以北で使われることが多いようで、日常のみそ汁やかす汁などに大活躍します。煮干しは、青みがかったきれいな銀白色で、「へ」の字をしたものが良品です。

材料[4人分]——— でき上がりの量:カップ 3 1/2
煮干し 20g / 水 カップ4



1 煮干しは頭とワタを取り、身を二つに裂く。



2 鍋に煮干しと水を入れ、30分～1時間おいてやわらげる。



3 中火弱にかけて煮立て、アクが浮いてきたらすくい、弱火にして3～5分煮る。



4 ざるに濡らしたペーパータオルを敷いてボウルをあてがい、漉す。