

基本の一番だし汁のとり方

約2カップ（400ml）の出し汁を作ります。

- 【材料】 昆布 6cm位
かつお節 10g
水 500ml（2.5カップ）



【作り方】

- ① 昆布はぬらしたペーパータオルでサッとふく。
② 鍋に昆布と水を入れ、30分ほどおいてから鍋を弱火にかける。



- ③ 昆布のまわりに泡がついてきたら、沸騰直前で昆布を取り出す。



- ④ 沸騰したらかつお節を加える。



- ⑤ 1～2分煮て火を止め、かつお節が沈むまでそのままにおく。こしき等でこす。

