

COOKING

鯉節の利用で深みのある料理を

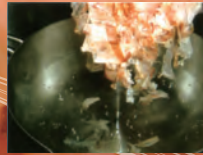
汁物・煮物・つゆなどのあらゆる料理に使える“だし”

加える素材の旨味相乗効果を活かす“だし”

①水1リットルを鍋に入れ沸騰させたら、40グラムほどのけずり節を入れ、すぐに火を止めます。



②しばらくして、けずり節が沈んだら、布でだしを漉して（こして）いろいろな料理に使えるだしの出来上がりです。



厚けずりを使う場合は

沸騰したら大さじ一杯ぐらいの水をいれ温度を下げ、その後15分～20分弱火で煮て下さい。



①昆布は表面の汚れを取って鍋の底に敷きます。



②水を入れたら弱火でゆっくりと温度を上げて、煮立つ前に昆布を取り出します。

③けずり節をいれて、火をとめます。



④けずり節が沈んだら布で漉して（こして）出来上がりです。

水1リットル
けずり節 約40グラム
昆布 約20グラム



基本の“だし”と調味料との配合メモ

| | |
|------------------|------------------|
| 「かけそば・かけうどん」 | 「そばつけつゆ」 |
| けずり節だし1600cc | けずり節だし800cc |
| みりん100cc、醤油100cc | みりん100cc、醤油100cc |

「天つゆ」
けずり節だし600cc
みりん50cc、醤油50cc、酒100cc、砂糖少々

「野菜の煮物」
けずり節だし800cc～1200cc
みりん50cc、薄口醤油50cc

「おでんの地」
けずり節だし2000cc
みりん50cc、薄口醤油40cc、酒50cc、塩少々

「魚介の煮つけ」
けずり節だし400cc
みりん100cc、醤油100cc、酒200cc

「すきやきの割り下」
けずり節だし400cc
みりん50cc、醤油100cc、酒100cc、砂糖適量

美味しい“茶ぶし”

毎朝の一杯で、健康増進！



さつま山川発祥 茶ぶしの作り方(1人前)

【準備するもの】

大きめの湯呑み・お椀

【材 料】

本枯節の削り節 3～10g (お好みに応じて)

味噌 10～20g (お好みに応じて)

お好みでネギ(細かく刻んだもの)・梅干・たまごなどをいれても美味しいです。

材料を入れ緑茶・お湯を注ぎ、よくまぜると癒しの“茶ぶし”の出来上がり