

- ◎ 魚だしは、さっぱりとした淡白な味ゆいかに特徴です
独特な香りと風味をもつ青魚やマグロなどの
赤身魚は魚だしの材料に向かない

魚だしのとり方

(材料... 魚骨のあら 700グラム・水 1リットル)

1. 魚骨のあらは、ウロコをとり、皿や汚布でよくゆい洗う
2. 鍋に、湯をわかし、あらをサッとくぐらせて霧降りにする
POINT1 ニろすことで臭みをとることができる!
3. 水1リットルとあらを別の鍋に入れ、弱火にかける
4. アクが出てきたら、こいぬいと、弱火で30分ほど煮出す
POINT2. 臭みや、えぐみが出てくるので30分以内は
煮ださずよいこと!
5. 火を止め、ペーパータオルをしいたでザルにこす。

- ◎ 先ずは、塩や、うすぢしエツを加えて
のいでみまじょう

- ◎ 魚骨のあら以外に、ヒラメのあらを使ったりします。

- ◎ お野菜を加えてもOK. 玉ねぎ、にんじん
セリなど

たっぷり、淡白な味を

魚だし

だしの素材は
白身魚のあら

- ◎ 魚だしは、さっぱりとした淡白な味わいが特徴です
独特な香りと風味をもつ青魚やマグロなどの
赤身魚は魚だしの材料に向かいよい

魚だしのとり方

(材料... 魚骨のあら 700グラム・水 1リットル)

1. 魚骨のあらは、ウロコをとり、皿や汚布でよく水洗い
2. 鍋に、湯をわかし、あらをサッとくぐらせて霧降りにする
POINT1 ニろすことで臭みをとることができ!
3. 水1リットルとあらを別の鍋に入れ、弱火にかける
4. アクが出てきたら、こし器にとり、弱火で30分ほど煮出す
POINT2. 臭みや、えぐみが出てくるので30分以内は
煮ださずよいこと!
5. 火を止め、ペーパータオルでザルにこす。

- ◎ 先ずは、塩や、うすくちしおを加えて
のんでみまじょう

- ◎ 魚骨のあら以外に、ヒラメのあらを使っても可。

- ◎ お野菜を加えてもOK. 玉ねぎ、にんじん
セリなど

たっぷり、淡泊な味。

魚だし

だしの素料は、
白身魚のあら。