

## 昆布だし 利尻昆布、羅臼昆布、山出し昆布

### 材料

昆布 三〇グラム  
水 一リットル

### 作り方

- ① 布の表面の汚れを乾いたふきんなどでさつとふき取る。
- ② 鍋に昆布と水を入れ、水温が六〇度になるまで加熱する。
- ③ 水温を保ったまま、弱火で一時間煮出す。
- ④ 昆布を取り出す。

※同量の材料を密閉できる瓶などに入れ、冷蔵庫で一晩おくと「昆布水」となります。

昆布を取り出し、そのまま飲用として、また、あたためて、だしとしてもご利用いただけます（なお、昆布をすくっておく時間は一〇時間を目安とするとよいでしょう。長くおくと、水にぬめりが出ます）。

※昆布だし、昆布水、その他、昆布を使用するだしに共通する注意点として、応分の時間、水に浸してだしをひいた昆布や、加熱してだしをひいた後の昆布は、すぐにとりだしてください。  
だしをひいた後も昆布を入れたままにすると、だしの風味や香りを損ねる原因となります。

## 料亭一番だし 蔵田利尻昆布

### 材料

昆布 三〇グラム  
鰹節 三〇グラム  
水 一リットル

### 作り方

- ① 布の表面の汚れを乾いたふきんなどでさつとふき取る。
- ② 鍋に昆布と水を入れ、水温が六〇度になるまで加熱する。
- ③ 水温を保ったまま、弱火で一時間煮出す。
- ④ 昆布を取り出し、火力をあげる。
- ⑤ 沸騰直前に鰹節を入れ、火を止める。アクをとりのぞく。
- ⑥ サラシでだしをこす（しぼらないこと）。

※だしをとった後の昆布と鰹節に、同量の水・半量の昆布と鰹節をいれ中火〜弱火で一〇分煮出し、さらにでこしたものを（しぼってよい）が二番だしとなります。

※鰹節を、干椎茸やかんぴょうなど、植物性のものに変えると、精進だしとなります。

## 昆布巻 日高昆布

### 材料

日高昆布（長さ20センチ）一〇本  
かんぴょう 一〇本  
焼きあなご（ない場合、ニンジンなど） 三枚

酒 カップ1/2  
酢 大さじ1/2  
砂糖 カップ1

昆布のつけ汁 カップ3  
水 カップ3

みりん カップ1/2  
しょうゆ カップ1/3

### 作り方

- ① 昆布は、カップ6以上の水に約一〇分つけおく。
- ② 焼きあなごは昆布の中にあわせて切り、さらに1センチ巾の棒状に切る。
- ③ かんぴょうは塩適宜を振ってもみ、水で洗う。
- ④ ①の水気を切り、つけ汁はとっておく。②を手にのせ芯にして巻く。巻き終わりを下にしておき、かんぴょうをゆるめに結ぶ。
- ⑤ 鍋に④を平らに並べ、昆布のつけ汁と水同量、**A**をあわせ入れ中火にかけ、アクをとりながら約一時間煮る。十分柔らかくなったら**B**を加え、途中指し湯をして煮汁が常にひたひたになるようにしながら約一時間煮て味を含ませる。

### だしのつくりかた

従来、昆布だしのひき方としては、昆布を鍋に入れ、沸騰直前まで加熱したらすぐに引き出すという方法が一般的でした。

しかし、近年、諸処の研究機関により旨味の研究がすすみ、沸騰直前の熱い湯よりも、「ぬるま湯より少し熱い程度」の六〇度で一時間かけてゆつくりと煮出すことにより、昆布だしのおいしさが十分に楽しめることがわかりました。

京都の有名な料亭でも、大鍋を使い、六〇度で一時間かけてだしをひくようになったそうです。

株式会社 泉生堂  
京都府京都市中京区錦町

神楽本店 〒914-0063 福井県敦賀市神楽町1-4-10

金ヶ崎本社 〒914-0072 福井県敦賀市金ヶ崎町9-2-1

フリーダイヤル 0120-520-001 / TEL 0760-242043

http://www.konbu.co.jp/