

Japanese food recipe



基本の出汁 ～昆布とかつお～



味噌汁



うどん



卵焼き（出汁巻）



煮物

出汁は伝統的な和食に欠かせない味のベースです。

味噌汁やうどんのスープに使われるほか、卵焼き、煮物など幅広く用いられています。

これらの料理は出汁を使わず水だけで作ることもできます。しかし出汁抜きで作った料理は、物足りない味になってしまいます。

その理由は、出汁には多くの旨みが含まれており、豊かな味を引き出すからです。

出汁に使われる代表的な食材は、昆布、鰹節、椎茸、イワシです。

これらの共通点は乾物であることです。食材を乾燥することで長期間保存できるだけでなく旨みが増すことが広く知られています。

これらの食材を水やお湯に浸して旨みを抽出したものが出汁なのです。



昆布

椎茸

鰹節

イワシ



昆布



鰹節

このレシピで説明しているのは、昆布と鰹節を組み合わせた基本の出汁の作り方です。最も汎用性が高く、どのような和食にもよく合います。また海外でもスーパーマーケットやアジアンマーケットで手に入りやすい食材です。

近年、家庭では出汁の素を使うことが一般的になっています。時間がない時や簡単に作りたい時は、出汁の素も併用して和食クッキングを楽しんで下さい。



基本の出汁

材料（出汁 400ml 分）



		日本	アメリカ
	水 *	550ml	2.3cup
	昆布	4g	0.14oz
	鰹節	12g	0.42oz

*水は蒸発し、同時に鰹節に吸収されます。400mlの出汁を作るには550mlの水が必要です。

昆布



昆布



カット済み
出汁昆布
(サンプル)

昆布は長い海藻のため、ハサミでカットしてから使います。出汁用にカットされた少量パックもあり、便利に使うことができます。

昆布にはいくつか種類があり、どの昆布を使っても構いません。家庭用の出汁昆布としては、味とコストパフォーマンスの良い真昆布がお勧めです。

鰹節



鰹節



削り節
(サンプル)

鰹節は鰹を3枚におろした後、燻しや乾燥などの工程を何度も繰り返して作ります。

50年ぐらい前までは、各家庭で削っていましたが、今では削った鰹節(削り節)が簡単に手に入ります。開封した鰹節は、冷凍庫で保管すると風味を保つことができます。

調理道具

軽量カップ、軽量スプーン、量り、料理箸、お玉、ターナーなど、基本的な道具は省略



	鍋	1
	ボウル	1
	ザル	1
	クッキングペーパー	1



基本の出汁

クッキング



1. 鍋に水を入れ昆布を少なくとも30分浸しておきます。乾燥した昆布は水を吸収し、次第に柔らかく大きくなります。

昆布は乾燥したままでは料理に使うことができません。長時間、水に浸ける時は冷蔵庫で保存してください。



2. 1を強火にかけます。小さい泡が出始めるまでそのままにしてください。
3. 沸騰直前に火を止めてから昆布を取り出します

昆布は沸騰させないでください。沸騰させると昆布から粘りが出てきて、出汁の味も悪くなります。



4. 鰹節を加えて中火で1~2分茹でます。
5. 燻製した香りが強くなり、スープの色が金色に変わったら火を止めます。

茹でている間、鰹節には触れないでください。箸で混ぜると、出汁が濁る原因になります。



6. ボウルにザルとクッキングペーパーをセットして、鰹節を漉します。

クッキングペーパーに残った鰹節を絞らないようにしてください。これは透明な出汁を取るための秘訣です。



7. 出汁の完成です。出汁は濁りのない透明なものがベストです。

出汁は一度にたくさん作っておきましょう。冷蔵庫で2~3日保存することができます。冷凍すればさらに長く保存できます。

出汁を使って色々な和食に挑戦してください！