

うま味「だし」をとろう!!

5つの基本味 甘味 塩味 苦味 酸味 **うま味**

「だし」

うまみちゃん



- ・ 素材の味を引き出して、料理の美味しさも風味もグッと増してくれる
- ・ 異なるうま味成分が合わさると相乗効果で飛躍的にうま味が強くなる



簡単水出し

うま味や香いが出る **素材** を **水** に浸しておくだけ

1. 鍋や冷水ポットなどに素材を入れる
2. 「だし」が浸るくらいの水を入れ
フタをし冷蔵庫で一晩

*使用する時は必ず加熱しましょう



4大だし



その他の「だし」



ベジタン

**野菜はうま味の宝庫！
具たくさんスープをおススメ**

「だしの取り方は自由自在！」

～意外な物からも、美味しいだしがとれますよ～

●お酒の「つまみ」はだしの素材としても最適！

さきいか：根菜や野菜の煮物などにおススメ

ビーフジャーキー：食材の味がそのままです
スープや煮物に・・・



●乾物はだしの出やすいスーパーフード

切り干し大根：戻し汁で切り干し大根を煮れば味わいが倍増！

焼きのり：焼きのりはうま味成分のアミノ酸がたっぷり！

●その他にも

チーズ：リゾットやチーズ鍋、コクをプラス

炒り黒豆（菓子）：何にでも合う万能だし

「残っただし、何に使う？」

（昆布・かつおぶし）

昆布は細く切り、かつおぶしとともに味噌汁の具として
食べれば栄養価もアップ！

だしをとる時から細く食べやすく切っておくと便利



（かつおぶし）

ツナ缶のツナのようにマヨネーズと混ぜ、サラダ風に、ほうれん草などに
和えれば、だしのうま味もプラスされ減塩に

（煮干し）

柔らかくなった煮干しの水気を取り、オリーブオイルとニンニク、鷹の
爪、塩少々に漬ければ、オイルサーディン風に、酢に漬ければマリネ風、
焼いてもOK。



いろいろと試してみてね。