

出汁 (だし)

JAPANESE SOUP STOCK (DASHI)

出汁は味噌汁やお吸い物、煮物の下味として 旨味と風味を決める重要なもの。

旨味とは生理学的味覚 (旨味・甘味・酸味・塩味・苦味) のうちのひとつ、風味とは知覚心理学的な感覚。

最近では出汁をスープのように飲む事が注目されています。

是非ご家庭でも出汁に塩や醤油などを少々加えてみたり、アレンジを楽しみながらお試しください。

Japanese soup stock (Dashi) is the base of miso soup, clear soup, and nimono (vegetables and other ingredients simmered in broth), and is a key determinant of a dish's savory taste and flavor.

Savory taste is one of the five tastes that elicit a physiological response in humans (savory, sweetness, sourness, saltiness, and bitterness).

Flavor refers to a perceptual-psychological impression created by a combination of factors, such as taste, smell, sight, and memory.

Recently attention has been paid to drinking this Japanese soup stock like soup.

At home you can try experimenting with the Japanese soup stock by adding a bit of salt, soy sauce, or other seasonings to it and using it in a range of recipes to suit your palate.

出汁レシピ

Japanese Soup Stock Recipe (How to Make Dashi)

材料 (だし 4 カップ分)

Ingredients (For four cups' worth)

昆布 10g

10 g of kombu

削り節 20g

20 g of bonito flakes

水 5 カップ

5 cups of water

*1 cup = 200ml

①



水に昆布をつけ、
30分置いてから
中火にかける。

Place the kombu in the water.
Leave for 30 minutes and
then place over medium heat.

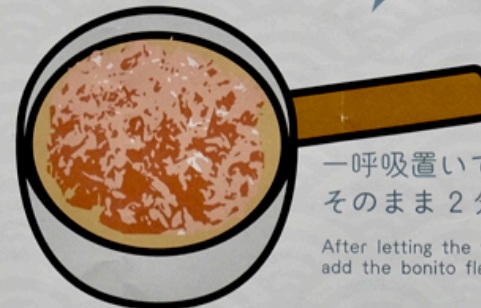
②



沸騰直前に昆布を
ひき上げ、沸騰したら
火を止める。

Remove the kombu just before the
water comes to a boil. Turn off the
heat once the water boils.

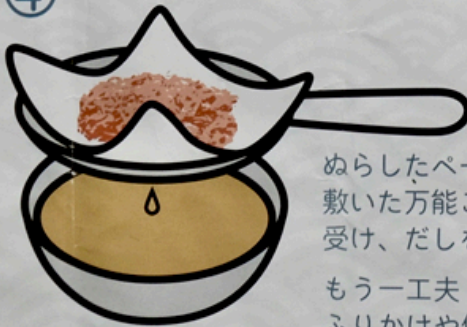
③



一呼吸置いてから削り節を加え、
そのまま2分ほどおく。

After letting the water rest for a moment,
add the bonito flakes and leave for around 2 minutes.

④



ぬらしたペーパータオルを
敷いた万能こし器をボールで
受け、だしをこす。

もう一工夫・・・出汁がらは
ふりかけや佃煮にしても美味しいですよ！

Place a damp paper towel in a strainer and place
the strainer in a bowl. Pour the soup stock
mixture over the strainer.