

## 【調理の基礎（一部）・調理例】テキストの見方

### ■下準備

段取りよく調理を行うためにあらかじめ行っておくことを示しています。

### ■作り方

調理の手順を説明しています。

料理の完成見本写真です。

料理名を示しています。

DVDのチャプター番号を示しています。

“材料”は、基本的に2人分で表記していますが、作りやすい分量で記載したのものもあります。材料表の中で1文字下げで記載されているものは、その上に記載されている材料に対しての下味として添加する調味料や油、香料を示しています。凡例の場合、「食塩」と「こしょう」は、「牛肩ロース肉」に下味を付けるための分量とすることになります。よって、“作り方”2の「肉用の食塩、こしょうを振る」という記載の「食塩」と「こしょう」は、この部分を指しています。

“可食量”は、実際に口に入る量を示しています。この分量で調理できない場合もありますので、脚注や調理のポイントを参照してください(正味量・純使用量と同義です)。調理に用いるが、栄養価に反映できない程度の分量は便宜的に「0.01」という数字を入れています。調理の際に0.01gをはかるのではなく、目安量のように「少々」加えることを表します。

“目安量”は、材料の準備や調理の際、おおよその分量が分かるように“計量カップ・計量スプーンによる重量表(p.60参照)”をもとに掲載しています。

### ★(栄養価)★

主要な栄養価を示しています。数値は『日本食品標準成分表2010』を根拠としています。詳しいものはp.57にも一覧で掲載しています。材料の中で“可食量”の数値の記載がない食品については、栄養価計算に含まれていません。

料理の分類を示しています。

## ビーフシチュー

Disc 2 Chapter 027

調理例	材 料	可食量 (g)		目安量 (2人分)
		1人分	2人分	
西洋料理	牛肩ロース肉	100	200	小さじ1/2
	食 塩	1.5	3	少々
	こしょう	0.01	0.01	少々
	薄力粉	5	10	
	牛 脂	4.5	9	
	ブイオン	250	500	2.1/2カップ
	顆粒コンソメ	3	6	
	じゃがいも	75	150	
	たまねぎ	45	90	
	にんじん	40	80	
主 菜	バター	10	20	
	薄力粉	7.5	15	大さじ1.2/3
	トマトピューレー	30	60	大さじ4
	ローリエ			1枚
	オールスパイス(粉)			適量
	ナツメグ(粉)			適量
	食 塩			適量
	エネルギー(kcal)	674	放水化物(g)	34.7
	たんぱく質(g)	17.7	食物繊維(g)	3.6
	脂 質(g)	49.6	食塩相当量(g)	3.2

### ■下準備

①水+顆粒コンソメ+加熱(ブイオン:簡易的な方法)  
②ブラウンスルーを作る(p.27参照)

### ■作り方

- じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。たまねぎは皮をむき、六つ切りにする。にんじんはシャトー切りにする。
- 牛肉はひと口大に切り、肉用の食塩、こしょうを振る。薄力粉をまぶし、余分な粉をはたく。
- 鍋に牛脂を溶かし、2の肉を入れ、炒める。①のブイオンを加え、沸騰したら弱火にしてあくを取り除きながら加熱する。
- 別の鍋に作った②のブラウンスルーに、トマトピューレーを加える。③の煮汁の一部を加えて、加熱しながら、なめらかになるまでのばす(ブラウンスルー)。
- 3にブラウンスルーの半量を加え、ローリエ、オールスパイス、ナツメグを入れる。じゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れ、鍋に蓋をして、軟らかくなるまでじっくり煮込む。
- 残りのブラウンスルーを加え、混ぜながらさらに約15分煮る。味見をし、必要があれば食塩を加えて、味を調える。
- 器に盛り付ける。

### 調理のポイント

④ 薄力粉をまぶすと加熱したときに糊化膜ができて、うま味が逃げない。

⑤ 煮込む前に焼いておくことで、表面のタンパク質が凝固し、良い香りが出る。煮込んだとき煮くずれしにくい。焼き過ぎると硬くなるので注意する。

⑥ 肉は煮込むことで結合組織のらせん構造がどけて軟らかくなる。香料は肉の臭みをマスキングする効果がある。じゃがいもやにんじんは食塩が入った水で加熱すると、ペクチン質の結合が弱くなり、軟らかくなりやすい。

⑦ ブイオンには塩分が入っているので味見をし、必要があれば食塩を加えて、味を調える。

★ memo ★  
シャトー切り  
シャトー切りは、面取りをしてラビーオール状にする切り方である。取り除くことで煮くずれにくくなる。

### 調理のポイント

調理を行う際、知っておきたい重要なポイントを、科学と技術のポイントに分けて示しています。

科 調理の科学的ポイント  
技 調理の技術的ポイント

### ※本書【調理例】とDVDの調理例映像の相互性について

本書とDVD(映像)はセットですが、どちらか一方だけを見ても調理ができるように編集してあります。各食材の下処理や切り方などの基礎技術については、【基本操作】や【調理の基礎】の映像項目で映像が収録されています。【調理例】で省略されている部分については、【基本操作】および【調理の基礎】の映像を見て内容を確認してください。

### ※料理の食材の数量について

本書のレシピにおける食材の数量は、栄養価計算がしやすいよう、“口に入る量(可食量)”で記載しています。実際に調理を行う際は、脚注やポイントを参照し、“調理に適する量”を確認した上で行ってください。また、目安量の廃棄率は『日本食品標準成分表2010』(文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分會報告)、戻し率は『調理のためのベーシックデータ 第4版』(女子栄養大学出版社)を参考に算出しています。

### ※“ブイオン”・“湯”の記載について

本書の【調理例】では“水に顆粒コンソメや鶏がらだしの素を加えて加熱する方法”を、ブイオン・湯の簡易的な方法として掲載しています。【調理の基礎】において、基本的な「洋風だし(ブイオン)」、「中国風だし(湯)」の作り方の映像を収録していますので、必要に応じて参照してください。

### ※栄養価計算について

本書の栄養価計算は『日本食品標準成分表2010』をもとに行っています。改定後は、再計算を行い、小社ホームページに掲載致します。

### ※食品名の表記について

【基本操作】・【調理の基礎】・【調理例】は『日本食品標準成分表2010』の表記をもとに、【資料集】は表としての見やすさ・読みやすさを重視して語句統一をしています。

# 鯖の南蛮漬け

## Disc 2 Chapter 010

材 料	可食量 (g)		目安量 (2人分)
	1人分	2人分	
さ ば	80	160	80g x2切れ
食 塩	0.5	1	小さじ 1/6
薄力粉	6	12	適量
油	5	10	適量
酢	13	26	大さじ 1・3/4
しょうゆ	13	26	大さじ 1・1/2
砂糖	1.5	3	小さじ 1
たまねぎ	15	30	
とうがらし (乾)			少々

栄 養 価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
(1人分)	254	18.2	14.8	9.2	0.4	2.7

### ■下準備

- ①たまねぎ → 薄切り → 水にさらす  
→ 水気をきる [Disc1 Chapter008]
- ②とうがらし → 輪切り [Disc1 Chapter023]

### ■作り方

- 1 さばの切り身をひと口大(1人6切れ)になるように切り、食塩を振って約10分おく。
- 2 酢、しょうゆ、砂糖を合わせる(南蛮酢)。①のたまねぎ、②のとうがらしを和える。
- 3 さばの水気を拭き取って、小麦粉をまぶす。
- 4 160～180℃の油で5～7分揚げる。
- 5 揚げたてのさばに南蛮酢をかけて、和える。
- 6 器に盛り付ける



### ■調理のポイント

- 科** たまねぎを水にさらすことで、過度の香り成分(ジプロピルジルスルフィド、メチルプロピルスルフィド)が除去されるため、辛味が減る。また、繊維に沿って縦に切ることで、テクスチャーが維持される。
- 技** さばに食塩を振っているため、南蛮酢の食塩は控えめにする。
- 技** 薄力粉は揚げる直前にまぶす。
- 科** 薄力粉は魚表面の水分により膜状となり、魚からの水分蒸発を防ぐ。
- 技** 温度低下を起こさないために、材料の投入は油容量の1/2に抑える。
- 科** 投入初期は魚から溶出する水分が蒸発するために、油の温度低下が起こる。低温加熱は水分蒸発が進まず、べたつとした仕上がりになるため、揚げ終わりは180℃とする。

# 天ぷら

## Disc 2 Chapter 011

材 料	可食量 (g)		目安量 (2人分)
	1人分	2人分	
え び (無頭)	20	40	25g×2尾
な す	15	30	斜め輪切り2枚
しいたけ	10	20	2枚
さやいんげん	7.5	15	3本
小 柱 (貝柱)	15	30	
白ねぎ	10	20	
薄力粉	7.5	15	大さじ 1・1/3 強
衣 水 (冷水)	12	24	大さじ 1・3/5
たまご	4	8	
しょうゆ	12	24	大さじ 1・1/3
みりん	12	24	大さじ 1・1/3
だし汁	40	80	2/5カップ
だいこん	30	60	
しょうが	2	4	
油	17	34	適量

※ たまご1個を用いて衣を用意する場合は、薄力粉100g、水150mlの割合がよい。

### ★ memo ★

#### 揚げ油の適温

根菜類：165～170℃  
野 菜：170～180℃  
魚介類：180℃

#### 皆 敷

皆敷は主に料理の下に敷く植物の葉や紙のことである。漢字では“掻敷”または“改敷”とも書く。

紙皆敷 → 天紙や奉書紙など 青皆敷 → 植物の葉など

この他、季節の花や枝なども皆敷に含まれる。天ぷらでは、油を吸収しやすいように天紙を用いる(p.37「皆敷の折り方」参照)。

栄 養 価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
(1人分)	275	9.6	17.8	16.1	1.7	2.0

### ■下準備

- ①薄力粉 → ふるう

### ■作り方

- 1 えびは背わたを取り、尾に近いところから第一節を残して殻をむく。尾の先を斜めに切り、水をしごき出す。腹側に2、3カ所浅く包丁目を入れ腰をのぼす。
- 2 さやいんげんは筋を取って1/2に切る。しいたけは柄を取り、飾り切りにする。なすは7～8mmの斜め輪切りにする。白ねぎは小口切りにする。だいこん、しょうがは皮をむいてすりおろし、水気をきる。
- 3 しょうゆ、みりん、だし汁を合わせ、ひと煮立ちさせる(天つゆ)。
- 4 たまごをよく溶きほぐし、冷水と混ぜる。①の薄力粉を一度に加え、少しだまが残る程度に軽く混ぜる(衣)。
- 5 揚げ油は170～180℃に加熱する。
- 6 さやいんげんは衣を付け、3本程度の束にして、揚げる。しいたけは笠の白い部分に、なすは両面に衣を付けて、170℃で揚げる。
- 7 えびは尾を残して、全体に衣を付けて揚げる。
- 8 小さなボールに小柱と白ねぎを入れ、薄力粉をまぶし、衣を大さじ2杯加える。1人分を木しゃもじの上のせて形を整え、沿わせるようにして油の中に入れて揚げる。
- 9 器に皆敷を敷き、天ぷらを色良く盛り合わせる。水気をきった、おろしだいこん、おろししょうが、天つゆを添える。



### ■調理のポイント

- 技** 尾の先を少し切り、水をしごいておくと、揚げるときの油はねを防ぐことができる。
- 技** 腹側に2、3カ所浅く包丁目を入れて腰をのぼすと揚げたときに丸くならない。
- 技** 食材は、水分をよく拭き取ってから揚げる。
- 技** 揚げる直前に衣を作る。
- 科** 衣はグルテンの粘稠性が強いと水と油の交代が進みにくく、軽く揚がらない。
- 科** 衣にはグルテン含量の低い薄力粉をふるって用いる。
- 科** 水温が高いと粘稠性が出やすいため冷水で溶くとよい。
- 科** 食材を揚げると食品の水分は減少し、かわりに油を吸収することで油の香味が加わる。加熱時間が短くてすむので、栄養素、特にビタミンCの損失が少ない。
- 技** 揚げ物は低温過ぎると衣が糊化する時間が長くなり、衣がはかれやすくなる。高温過ぎると、中心部に熱が通らず表面のみが焦げる。
- 技** 揚げ油に一度に多くの食材を入れない。油の表面積の半分程度にする。
- 技** 揚げ油の温度は食材によって異なる。
- 技** えびは、尾以外の部分に衣を付けて180℃で揚げる。火力はこまめに調節し、揚げたらすぐ揚げ台にとる。

# さけ 鮭のムニエル

## Disc 2 Chapter 023

材 料	可食量 (g)		目安量 (2人分)
	1人分	2人分	
さ け	80	160	80g × 2切れ
牛 乳 (臭み取り用)			150ml
食 塩	0.8	1.6	小さじ 1/4 強
こしょう		0.01	少々
薄力粉	4	8	適量
油	3	6	大さじ 1/2
バター (焼き用)	3	6	
ソ ー パター	5	10	
レモン (搾り汁)	5	10	小さじ 2
パセリ	2	4	少々
粉 じゃがいも	60	120	
食 塩	0.3	0.6	
こしょう		0.01	少々
レモン	10	20	輪切り 2枚

栄 養 価	エネルギー (kcal)	262	炭水化物 (g)	15.5
	たんぱく質 (g)	19.4	食物繊維 (g)	1.5
	脂 質 (g)	13.0	食塩相当量 (g)	1.4

### ■ 下準備

- ①パセリ → みじん切り → 水にさらす → 水気を絞る
- ②レモン → 薄い輪切り [Disc1 Chapter023]

### ■ 作り方

- 1 さけは牛乳に約 10 分つけ、臭みを取る。水気を拭き取り、食塩、こしょうを振る。さけに薄力粉を軽くまぶして、余分な粉をはたく。
- 2 フライパンに油、焼き用バターを熱し、さけは表身から焼く。
- 3 焼き色が付いたら裏返し、蓋をして十分に火が通るまで焼く。両面が焼けたら取り出す。
- 4 別のフライパンでソースを作る。バターを溶かし、泡立ちが収まり色が付いたら火を止め、レモンの搾り汁を加える。①のパセリは、半量を散らす。
- 5 じゃがいもは皮をむいて 1/4 程度の大きさに切り、面取りをして水にさらす。
- 6 鍋にじゃがいもを入れ水から茹でる。じゃがいもに火が通ったらお湯を捨て、鍋をゆすって粉をふかせる。食塩、こしょうで味付けする (粉ふきいも)。
- 7 皿にさけ、じゃがいもを盛り、ソースをかけ、②のレモンをのせ、①の残りのパセリを散らす。



### ■ 調理のポイント

- 科** 牛乳はコロイド溶液であるため、臭みを吸着する働きがある。
- 科** 薄力粉をまぶすと、糊化した膜がうま味や栄養分を包み、油で焼くことにより香ばしくなる。
- 技** バターは味や香りは良いが、焦げやすいので、油と混合で用いると失敗しにくい。
- 技** 必ず表身から焼く。
- 技** バターが溶けてから、さらに加熱を続けると大きな泡が全面に沸き立った後、細かな泡に変わり泡立ちが収まる。
- 技** 面取りをして角ばったところを取ることで煮くずれを防ぐ。
- 科** 水につけることで、褐変の原因となる酵素が水に溶け、空気(酸素)から遮断され、酵素的褐変を防ぐ。
- 技** いも類は水から茹でて、デンプンをしっかり糊化させる。
- 技** 粉をふかすには、熱いうちにゆする。
- 科** 冷めてしまうと加熱により流動化したペクチンが流動性を失って再び細胞間が結着するため、細胞が分離しにくくなり、粉がふきにくくなる。

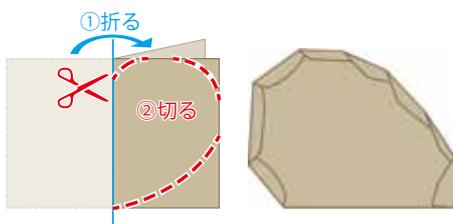
# 白身魚のパピヨット (紙包み焼き)

## Disc 2 Chapter 024

材 料	可食量 (g)		目安量 (2人分)
	1人分	2人分	
た い	60	120	60g × 2切れ
食 塩	0.6	1.2	小さじ 1/4 弱
こしょう		0.01	少々
白ワイン	9	18	大さじ 1 強
大正えび (無頭)	10	20	13g × 2尾
マッシュルーム	10	20	2個
油	1	2	小さじ 1/2
レモンバター	10	20	
レモン (搾り汁)	2.5	5	小さじ 1
パセリ	0.5	1	
パラフィン紙			B4 × 2枚
バター	3	6	
パセリ			2房

### ★ memo ★

#### パラフィン紙の切り方・包み方



栄 養 価	エネルギー (kcal)	243	炭水化物 (g)	1.2
	たんぱく質 (g)	15.8	食物繊維 (g)	0.6
	脂 質 (g)	18.1	食塩相当量 (g)	1.0

### ■ 下準備

- ①パセリ (レモンバター用) → みじん切り\* → 水にさらす → 水気を絞る \*[Disc1 Chapter020]
- ②えび → 背わたを取る [Disc1 Chapter067]

### ■ 作り方

- 1 レモンバター用のバターを練り、レモン汁を少しずつ加える。①のパセリを加え、ラップに包み棒状にして冷蔵庫で固める (レモンバター)。
- 2 ②のえびは湯通しして、殻を全部むく。
- 3 たいに、食塩、こしょうを振りかけ、約 10 分おき、水気を拭き取る。白ワインを振りかけ、さらに約 10 分おいて、水気を拭き取る。
- 4 マッシュルームは 5mm の厚さに切り、油で炒める。
- 5 パラフィン紙をハート型に切り右半分にバターを塗る。パラフィン紙にたい、えび、マッシュルーム、輪切りにしたレモンバターを順にのせる。
- 6 パラフィン紙の向こう側を端から折り進む。天板にのせ、220°C に予熱したオーブンで 8 ~ 10 分焼く。
- 7 皿に盛り付けパセリを添える。



### ■ 調理のポイント

- 技** パセリは切り口から溶出している色素を水にさらして除去することで、レモンバターが美しく仕上がる。
- 技** レモン汁を少しずつ加えて、油中水滴型 (W/O 型) エマルジョンを維持する。
- 技** えびは殻付きのまま湯通しすることで、うま味の流出を抑えると同時に、発色 (赤色) を際立たせる。
- 科** えびの赤色素アスタキサンチンは糖タンパク質アスタキサンチンから加熱過程で生成される。
- 科** 食塩を振ることで表面から脱水し、不快なおい成分を除くことができる。ワインは弱酸性であるため魚が軟化し、水分を保持する。
- 技** パラフィン紙にバターなどの油脂を塗ることで、食材の水分が紙に移行することを抑制する。
- 科** 食材の水分が水蒸気となって、パラフィン紙を膨らませる。
- 科** 温度が下がると水蒸気が水に戻り、パラフィン紙がしぼむ。

## 鍋貼餃子 (焼きぎょうざ)

## Disc 2 Chapter 044

材 料	可食量 (g)		目安量 (2人分)
	1人分	2人分	
豚ひき肉	35	70	
はくさい	15	30	
にら	7.5	15	
白ねぎ	5	10	
乾しいたけ	1	2	2枚
しょうが	0.5	1	
にんにく	0.5	1	
酒	2	4	小さじ 4/5
ごま油	0.5	1	小さじ 1/4
食 塩	0.4	0.8	
こしょう		0.01	少々
ぎょうざの皮	36	72	12枚
油	5	10	小さじ 2・1/2
酢	4	8	小さじ 1・3/5
たれ			
しょうゆ	4	8	小さじ 1・1/3
ラー油	0.2	0.4	

★ memo ★  
点心について

餛飩(ピンチン)點心は、甘くない点心を意味し、焼売、雲吞、餃子などがある。調理法は茹でる、蒸す、揚げるなどがある。  
甘いのある點心は、甜(ティン)點心といい、饅頭、春餅、月餅、杏仁豆腐などがある。  
茶を飲みながら点心を食べることを飲茶という。

1人分	エネルギー (kcal)	248	炭水化物 (g)	23.0
	たんぱく質 (g)	10.7	食物繊維 (g)	1.7
	脂 質 (g)	11.6	食塩相当量 (g)	1.0

## ■下準備

①乾しいたけ → 水で戻す

[Disc1 Chapter076]

## ■作り方

- 1 はくさいを茹で、ザルにあげて冷まし、みじん切りにして、よく絞る。しょうが、にんにくは皮をむいてみじん切りにする。にら、白ねぎ、①のしいたけは柄を取り、みじん切りにする。
- 2 ボールにひき肉と1の食材を入れ、酒、ごま油、食塩、こしょうを加えて混ぜる。
- 3 具は、作る個数に等分し、ぎょうざの皮で包む。
- 4 フライパンに油を熱し、餃子を並べる。
- 5 30～40mlの水を鍋はだに沿わせて回し入れ蓋をして、中火で水気が無くなるまで蒸し焼きにする。蓋を取って焦げめを付け、火を止める。
- 6 焦げめが付いた面を上にして盛り付ける。たれ(酢、しょうゆ、ラー油)を添える。



## ■調理のポイント

**科** 水戻し中の酵素作用により、レンチニン酸から香り成分レンチオンが生成する。また、うま味成分グアニル酸は、ヌクレアーゼ、ホスホモノエステラーゼがともに活性化しているため蓄積せず、基質が減少するのみである。よって、過度の戻し時間は好ましくない。

**技** はくさいは水分が多い食材であるため、よく絞っておかないと餃子の皮が破れる原因となる。

**科** 練り過ぎると、ひき肉に含まれる塩溶性である筋原繊維タンパク質のミオシンやアクチンの影響で、加熱後は具が硬くなるため、軽く混ぜる程度にする。

**技** 皮は乾燥すると包みにくくなるため、かたく絞ったぬれ布巾をかぶせて作業する。

シャオ マイ  
焼 売 (しゅうまい)

## Disc 2 Chapter 045

材 料	可食量 (g)		目安量 (2人分)
	1人分	2人分	
豚ひき肉	50	100	
たまねぎ	20	40	
しょうが	1	2	
乾しいたけ	0.5	1	1/2枚
かたくり粉	5	10	大さじ1強
酒	2.5	5	小さじ1
しょうゆ	1.5	3	小さじ1/2
ごま油	1	2	小さじ1/2
砂 糖	0.5	1	小さじ1/3
食 塩	0.4	0.8	
こしょう		0.01	少々
しゅうまいの皮	12	24	8枚
グリーンピース(ゆで)	2	4	8粒
酢	5	10	小さじ2
しょうゆ	5	10	小さじ1・2/3
からし(練り)			適宜

★ memo ★  
蒸し物の科学

蒸し物は、水蒸気の潜熱(539 cal/g)を利用した加熱方法である。水蒸気は水よりも多くのエネルギーを持っているため、食品表面で水蒸気(気体)が水(液体)に変わるときに潜熱が生じ、これにより食品を加熱する。

1人分	エネルギー (kcal)	193	炭水化物 (g)	15.0
	たんぱく質 (g)	11.3	食物繊維 (g)	1.0
	脂 質 (g)	8.8	食塩相当量 (g)	1.4

## ■下準備

①乾しいたけ → 水で戻す

[Disc1 Chapter076]

## ■作り方

- 1 ①のしいたけは柄を取り、みじん切りにする。たまねぎ、しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
- 2 豚ひき肉に食塩、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、こしょう、かたくり粉を加えて、よく混ぜる。
- 3 しいたけ、たまねぎ、しょうがを加えてさらに混ぜる。
- 4 具は、作る個数に等分して、皮で包んでグリーンピースをのせ、蒸籠に並べる。
- 5 蒸気があがった中華鍋に蒸籠をのせ、強火で10～12分蒸す。中心まで十分火が通っていることを確認して、火を止める。
- 6 器に盛り付け、酢しょうゆと練りからしを添える。



## ■調理のポイント

**科** 水戻し中の酵素作用により、レンチニン酸から香り成分レンチオンが生成する。また、うま味成分グアニル酸は、ヌクレアーゼ、ホスホモノエステラーゼがともに活性化しているため蓄積せず、基質が減少するのみである。よって、過度の戻し時間は好ましくない。

**科** 豚ひき肉に食塩を加えてよく混ぜると、粘りが出て、加熱によって結着する。これは筋原繊維タンパク質のミオシンが溶出し、会合することによる。アクチンは、かまぼこなど食塩を多く含む場合にゲル強度を高める。

**科** しょうがに含まれるプロテアーゼは筋原繊維タンパク質のミオシン、アクチンを分解するため、酵素が作用しないよう最後に加える。

**技** しゅうまいの皮が触れ合わないように、間隔をあけて並べ入れる。

**技** 竹串を中心部にさし、透明な肉汁が出ることを確認する。

表 13. 基本のだし

	だしの種類	材 料	だしの取りかた	用 途
※ 1 和風だし	かつお節 一番だし	水 300 ml + 30 ml	◆方法① 沸騰したお湯に削りかつおを入れ、約 1 分間加熱後こす。 ◆方法② 90℃のお湯に削りかつおを入れ、沸騰後直ちに火を止め、こす。	上等な吸物 薄味の煮物 など
		削りかつお 6 ~ 12 g (出来上がり量の 2 ~ 4%)		
	かつお節 二番だし	水 150 ml + 15 ml	水に一番だしのだしがらを加え、沸騰後 3 分間煮出してこす。	煮物一般
		一番だしのだしがら		
	昆布だし	水 300 ml + 30 ml	◆方法① 昆布に切り込みを入れて、水に 30 ~ 60 分浸漬する(水出し法)。 ◆方法② 表面を拭いて水から中火で煮出し、沸騰直前で取り出す。	すし飯 精進料理 など
		昆 布 6 ~ 12 g (出来上がり量の 2 ~ 4%)		
	かつお節・ 昆布の 混合一番だし	水 300 ml + 30 ml	水に、拭いた昆布を入れて加熱し、沸騰直前に取り出す。 削りかつおを加えて、沸騰後直ちに火を止め、こす。	上等な吸物 薄味の煮物 茶碗蒸し など
削りかつお・昆布 各 3 ~ 6 g (それぞれ 1 ~ 2%)				
かつお節・ 昆布の 混合二番だし	水 150 ml + 15 ml	水に一番だしのだしがらを入れ、沸騰後 3 分間煮出してこす。	煮物一般	
	一番だしのだしがら			
煮干しだし	水 300 ml + 30 ml	◆方法① 水に 30 分浸漬後中火で加熱し、沸騰後 1 分煮出してこす。 ◆方法② 水から入れ、沸騰後 2 ~ 3 分煮出してこす。	味噌汁 うどん汁	
	煮干し 9 ~ 12 g (頭とはらわたを取り除いたもの) (出来上がり量の 3 ~ 4%)			
精進だし	水 300 ml + 60 ml	材料を水に 1 ~ 5 時間浸漬し、うま味成分を溶出させる。	精進料理	
	かんぴょう・しいたけ 9 ~ 15 g (出来上がり量の 3 ~ 5%)			
※ 2, 3 洋風だし	ブイヨン (スープ ストック)	水 600 ~ 650 ml	鶏骨は熱湯をかける。 肉は 2 ~ 3cm 角に切り、これらを深鍋に水とともに入れて中火で加熱する。 沸騰後あくを取り、香味野菜と香辛料を加え、弱火で 1 時間煮出してこす。  ※ 鶏骨や牛肉だけでスープを取ることもある。その場合は出来上がり量の約 50% の量を用いる。 複数の種類の肉を用いずに鶏肉だけでだしをとったものをチキンブイヨン、牛肉だけでだしをとったものをビーフブイヨンという。	各種スープ ソース類
		鶏 骨 100 g (出来上がり量の 30%)		
		牛すね肉 60 g (出来上がり量の 20%)		
		たまねぎ、にんじん、セロリ 60 g (出来上がり量の 20%)		
		粒こしょうなど香辛料		
※ 2, 3 中国風だし	タン 湯	水 600 ~ 650 ml	鶏骨は熱湯をかける。 肉は 2 ~ 3cm 角に切り、これらを深鍋に水とともに入れて中火で加熱する。 沸騰後あくを取り、長ねぎ、しょうがと酒を加え、弱火で 1 時間煮出してこす。	スープ 煮込み 炒め物
		老鶏肉、鶏骨、豚赤身肉 60 ~ 120 g (合計出来上がり量の 20 ~ 40%)		
		長ねぎ 10 ~ 30 g		
		しょうが 10 g		
		酒 10 ml		

※ 1 元の水の量に削りかつおや昆布の吸収分と蒸発分を加えておく。

※ 2 ブイヨン・湯は、出来上がり量の 2 倍の水から煮始める。

※ 3 ブイヨン・湯は、大量であれば約 2 時間煮出すとよい。